



ACUERDO NO. 1998 CON FECHA DEL 07 DE JUNIO DE 2016 DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN DEL ESTADO DE AGUASCALIENTES

"MASTURBACIÓN, BIENESTAR ACADÉMICO Y ALTERNATIVAS DE SEXUALIDAD, EN LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA Y MEDIA DE LA IEDR SUBIA"

TESIS PARA: **DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

PRESENTA(N): **MARIBEL PÁEZ FONSECA**

DIRECTOR(A) DE TESIS: **DR. OMAR ALEJANDRO VILLEDA VILLAFAÑA**

11 de enero de 2022. Aguascalientes, México

ASUNTO: Carta de liberación de tesis.

Aguascalientes, Ags., 11 de enero de 2022.

LIC. ROGELIO MARTÍNEZ BRIONES
UNIVERSIDAD CUAUHTÉMOC PLANTEL AGUASCALIENTES
RECTOR GENERAL

P R E S E N T E

Por medio de la presente, me permito informar a Usted que he asesorado y revisado el trabajo de tesis titulado:

“Masturbación, Bienestar Académico y Alternativas de Sexualidad, en los estudiantes de secundaria y media de la IEDR Subia”

Elaborado por la **Mtra. MARIBEL PÁEZ FONSECA**, considerando que cubre los requisitos para poder ser presentado como trabajo recepcional para obtener el grado de **Doctorado en Ciencias de Educación**.

Agradeciendo de antemano la atención que se sirva a dar la presente, quedo a sus apreciables órdenes.

ATENTAMENTE

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Omar', is written over a horizontal line.

Dr. Omar Alejandro Villeda Villafañá
Nombre y firma del Director de tesis

A Quien Corresponda
Presente

Asunto: Responsiva de integridad académica

Yo, Maribel Páez Fonseca, con matrícula MDCO18904, egresada del programa Doctorado en Ciencias de la Educación, de la Universidad Cuauhtémoc, plantel Aguascalientes, identificado con IFE-INE o CC, N° 39798365 / Bogotá, Colombia, pretendo titularme con el trabajo de tesis titulado: Masturbación, Bienestar Académico, y Alternativas de Sexualidad, en los estudiantes de secundaria y media de la IEDR Subia

Por la presente Declaro que:

- 1.- Este trabajo de tesis, es de mi autoría.
- 2.- He respetado el Manual de Publicación APA para las citas, referencias de las fuentes consultadas. Por tanto, sus contenidos no han sido plagiados, ni ha sido publicado total ni parcialmente en fuente alguna. Además, las referencias utilizadas para el análisis de la información de este Trabajo de titulación están disponibles para su revisión en caso de que se requiera.
- 3.- El Trabajo de tesis, no ha sido auto-plagiado, es decir, no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional y se han contemplado las correcciones del Comité Tutorial.
- 4.- Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presentan en el trabajo de tesis, constituirán aporte a la realidad investigada.
- 5.- De identificarse fraude, datos falsos, plagio información sin citar autores, autoplagio, piratería o falsificación, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Cuauhtémoc, plantel Aguascalientes, Instituto de Educación de Aguascalientes, la Secretaria de Educación Pública, Ministerio de Educación Nacional y/o las autoridades legales correspondientes.
6. Autorizo publicar mi tesis en el repositorio de Educación a Distancia de la Universidad Cuauhtémoc, plantel Aguascalientes.

Maribel Páez Fonseca

Maribel Páez Fonseca

marima.paez@hotmail.com

3053110209



Doctorado en Ciencias de la Educación

Tesis

Maribel Páez Fonseca

MDCO18904

Línea de Investigación: Salud mental y Educación

Masturbación y engagement académico en estudiantes adolescentes de Subia, y evaluación del yoga como alternativa de educación sexual

Asesor Dr. Omar Alejandro Villeda Villafaña

Colombia, noviembre de 2022

Hoja de liberación

Resumen

Las políticas actuales de la salud, resaltan el enfoque positivo de la sexualidad que conllevan al bienestar; la presente investigación aborda la masturbación y su incidencia en el bienestar académico, medido a través del engagement. **Objetivo:** Determinar cómo se presenta la masturbación en la población estudiantil adolescente de Subia, en que forma incide en el engagement académico y si el yoga y/o meditación pueden considerarse alternativas de educación sexual para prevenir conductas sexuales adictivas y mejorar el engagement. **Metodología:** Diseño cuantitativo paramétrico, no experimental, correlacional y transversal; participaron 178 estudiantes de Subia. Instrumentos: Escala UWESS-9, de Schaufeli y Bakker (2003) y cuestionario CIACS-II, sección: Masturbación, fantasías sexuales y uso de pornografía, de Gil y Ballester (2007); se utilizó el programa SPSS y una revisión sistemática sobre los beneficios del yoga y/o meditación, valorados desde un enfoque positivo y transpersonal, como alternativa de educación sexual. **Resultados:** Se encontró relación entre la masturbación y las variables consideradas, evidenciando correlación entre la masturbación y nivel de engagement; en la revisión sistemática, se seleccionaron 14 documentos agrupados en: bienestar cognitivo, psicológico, físico y sexual. **Conclusiones:** la masturbación no es una práctica generalizada, los hombres la practican más y está relacionada con el consumo porno; una mayor frecuencia y una menor edad de inicio de masturbación disminuyen el engagement académico. De la revisión sistemática se concluyó que la práctica del yoga, puede ser considerada como alternativa de educación sexual, para prevenir conductas adictivas y mejorar el engagement, no obstante, se requieren más estudios al respecto.

Palabras Clave: Engagement académico, masturbación, educación sexual psicología positiva, psicología transpersonal, yoga y meditación.

Abstract

Current health policies highlight the positive approach to sexuality that leads to well-being; This research addresses masturbation and its impact on academic well-being, measured through engagement. Objective: To determine how masturbation occurs in the adolescent student population of Subia, how it affects academic engagement and whether yoga and/or meditation can be considered alternatives for sexual education to prevent addictive sexual behaviors and improve engagement. Methodology: Parametric, non-experimental, correlational and cross-sectional quantitative design; 178 students from Subia participated. Instruments: UWESS-9 scale, by Schaufeli and Bakker (2003) and CIACS-II questionnaire, section: Masturbation, sexual fantasies and use of pornography, by Gil and Ballester (2007); The SPSS program and a systematic review on the benefits of yoga and/or meditation, valued from a positive and transpersonal approach, as an alternative to sexual education, were used. Results: A relationship was found between masturbation and the variables considered, evidencing a correlation between masturbation and level of engagement; In the systematic review, 14 documents grouped into: cognitive, psychological, physical and sexual well-being were selected. Conclusions: masturbation is not a widespread practice, men practice it more and it is related to porn consumption; a higher frequency

and a younger age of onset of masturbation decrease academic engagement. From the systematic review it was concluded that the practice of yoga can be considered as an alternative to sexual education, to prevent addictive behaviors and improve engagement, however, more studies are required in this regard.

Key Words: Academic engagement, masturbation, positive psychology, transpersonal psychology, sex education, yoga and meditation.

Contenido

Introducción.....	I
Capítulo 1. Planteamiento del problema.....	1
1.1 Contexto, antecedentes y panorámica general	1
1.1.1 Contexto sociocultural-político en el que se desarrolla el problema. 10	
1.2 Preguntas de investigación.....	15
1.2.1 Pregunta general.....	15
1.2.2 Preguntas específicas.	15
1.3 Justificación	166
1.4 Hipótesis	22
Capítulo 2. Marco Teórico.....	24
2.1 Engagement académico	24
2.1.1 El Engagement desde la psicología positiva.....	24
2.1.1.1 Tres vías en la psicología del bienestar.....	26
2.1.2 Aplicación de la teoría del bienestar en el ámbito académico.....	31
2.2 Sobre la masturbación.....	35
2.2.1 Aspectos positivos asociados a la masturbación.	40
2.2.2 Aspectos negativos asociados a la masturbación	42
2.3 Psicología Transpersonal.....	49
2.3.1 Origen y fundamentos de la psicología transpersonal.....	50
2.3.2 La sexualidad desde un enfoque positivo y transpersonal.	58
2.3.2.1 El yoga y la sexualidad.....	63
2.4 Factores generales asociados a la población estudiantil	71
2.4.1 El sexo	71
2.4.2 Estrato socioeconómico.	72
2.4.3 Funcionalidad familiar.	74
2.4.4 Repitencia escolar.	77
2.4.5 Consumo porno.	79
2.4.6 Adolescencia.....	82
2.4.7 Consumo de sustancias psicoactivas.	83
2.4.8 Discapacidad cognitiva.	85
2.5 Marco referencial.....	87
Capítulo 3. Metodología	101
3.1 Objetivos de la investigación.....	101
3.1.1 Objetivo General	101

3.1.2 <i>Objetivos específicos</i>	101
3.2 Participantes y muestreo.....	102
3.3 Escenario en el que se desarrollo la investigación.....	104
3.4 Instrumentos para obtener la información.....	106
3.4.1 <i>Control de las amenazas en la obtención de los datos.</i>	108
3.5 Procedimiento	110
3.6 Diseño del método	113
3.6.1 <i>Momento de estudio.</i>	113
3.6.2. <i>Alcances de investigación.</i>	113
3.6.4 <i>Recursos y viabilidad.</i>	115
3.7 Operacionalización de variables.....	115
3.8 Análisis de los datos.....	119
3.8.1 <i>Prueba de hipótesis.</i>	120
3.9 Consideraciones Éticas.....	121
Capítulo 4. Resultados	124
4.1 Caracterización de la muestra.....	124
4.1.1 <i>Participantes por grado.</i>	124
4.1.2 <i>Género</i>	125
4.1.3 <i>Estrato socioeconómico.</i>	126
4.1.4 <i>Consumo de sustancias psicoactivas.</i>	127
4.1.5 <i>Discapacidad cognitiva.</i>	128
4.1.6 <i>Estado de salud actual.</i>	129
4.1.7 <i>Repitencia escolar.</i>	129
4.1.8 <i>Funcionalidad familiar.</i>	130
4.1.9 <i>Edad de inicio consumo porno</i>	131
4.1.10 <i>Nivel de engagement.</i>	132
4.1.11 <i>Frecuencia de masturbación</i>	133
4.1.12 <i>Estadísticos descriptivos en variables escalares.</i>	134
4.2 Variables cruzadas y tablas de contingencia	136
4.2.1 <i>Práctica de la masturbación según género.</i>	136
4.2.2 <i>Funcionalidad familiar según el estrato</i>	137
4.2.3 <i>Engagement Académico según el estrato social.</i>	138
4.2.4 <i>Masturbación según estrato social.</i>	139
4.2.5 <i>Masturbación según la funcionalidad familiar.</i>	140
4.2.6 <i>Engagement Académico, según masturbación</i>	141

4.2.7 Repitencia académica según masturbación.....	142
4.2.8 Edad inicio de consumo porno y edad inicio de la masturbación....	143
4.2.9 Estrato socioeconómico y repitencia escolar.	144
4.2.10 Repitencia escolar según funcionalidad familiar.	145
4.2.11 Repitencia escolar según nivel de engagement académico.	146
4.3 Estadística Inferencial	148
4.3.1 Correlación frecuencia de masturbación y engagement.....	149
4.3.2 Correlación edad de inicio de masturbación y engagement.....	152
4.4 Revisión sistemática documental.....	154
4.4.1 Caracterización metodológica de los documentos seleccionados. .	155
4.4.2 Codificación y categorización de los resultados de la revisión sistemática.	156
4.4.3 Análisis de resultados.	160
Capítulo 5. Discusión y Conclusiones.....	166
5.1 Discusión sobre el trabajo de campo.....	166
5.2 Discusión sobre la revisión sistemática documental	174
5.3 Conclusiones Finales	178
5.4 Perspectivas para futuras investigaciones.....	181
5.5 Análisis DOFA de la investigación	183
Referencias	185
Anexos.....	220
Anexo A. Tabla matriz de consistencia de la investigación	220
Anexo B. Carta de permiso a la institución IEDR Subia	225
Anexo C. Consentimiento informado	226
Anexo D. Cuestionario de preguntas	227
Anexo E. Tabla descriptiva de los documentos seleccionados en la revisión sistemática.....	229

Índice de Tabla

Tabla 1. Operacionalización de variables.....	116
Tabla 2. Escala de valoración de Pearson.....	119
Tabla 3. Participación de estudiantes por grado	125
Tabla 4. Género de los participantes.....	126
Tabla 5. Estrato social de los participantes	127
Tabla 6. Consumo de drogas	128
Tabla 7. Discapacidad cognitiva	128
Tabla 8. Estado de sald actual	129
Tabla 9. Frecuencia y porcentaje de repitencia escolar	130
Tabla 10. Frecuencia y porcentaje defuncionalidad familiar	132
Tabla 11. Frecuencia y porcentaje de edad inicio consumo porno	132
Tabla 12. Frecuencia y porcentaje de Engagement académico.....	133
Tabla 13. Frecuencia y porcentaje de masturbación	134
Tabla 14. Estadísticos descriptivos para variables escalares	135
Tabla 15. Práctica de la masturbación según el sexo	137
Tabla 16. Funcionalidad Familiar según el Estrato Socioeconómico	138
Tabla 17. Engagement Académico según el Estrato Socioeconómico	139
Tabla 18. Práctica de Masturbación según Estrato Socioeconómico.....	140
Tabla 19. Practica de la masturbación según la funcionalidad familiar	141
Tabla 20. Resultados Engagement Académico, según masturbación	142
Tabla 21. Resultados de Repitencia Académica, según Masturbación	143
Tabla 22. Resultados edad inicio de consumo porno e inicio de masturbación	144
Tabla 23. Resultados Repitencia escolar, según Estrato socioeconómico	145
Tabla 24. Resultados Repitencia Escolar, según Funcionalidad Familiar.....	146
Tabla 25. Resultados Repitencia Escolar, según Engagement Académico.....	147
Tabla 26. Control de variables intervinientes para el análisis inferencial	149
Tabla 27. Resultados de Normalidad Kolmogorov-Smirnov para una Muestra.....	150
Tabla 28. Resultados correlación frecuencia de masturbación y engagement	151
Tabla 29. Correlación Rho de Spearman para variables no paramétricas.....	153
Tabla 30. Codificación y categorización de resultados	157
Tabla 31. Frecuencia y porcentaje de categorías.....	161

Índice de Figuras

Figura 1. Facilitadores y obstáculos en el compromiso académico	4
Figura 2. Respuesta sexual en el hombre y mujer	8
Figura 3. Circuito de recompensa del cerebro.....	44
Figura 4. Transformación de la energía.....	62
Figura 5. Eneagrama de los chacras	65
Figura 6. Árbol del saber y solución perfecta.....	80
Figura 7. Participantes por grado escolar	125
Figura 8. Porcentaje de sexo de los participantes	126
Figura 9. Estrato socioeconómico.....	127
Figura 10. Consumo de sustancias psicoactivas	129
Figura 11. Porcentaje de discapacidad cognitiva	129
Figura 12. Porcentaje salud actual	130
Figura 13. Porcentaje repitencia escolar	130
Figura 14. Funcionalidad familiar	131
Figura 15. Porcentaje edad inicio consumo porno.....	132
Figura 16. Porcentaje de nivel de engagement	133
Figura 17. Porcentaje de frecuencia de masturbación	134
Figura 18. Práctica de la masturbación según género	137
Figura 19. Funcionalidad familiar según el estrato social	138
Figura 20. Engagement académico según estrato social	140
Figura 21. Masturbación según estrato social	140
Figura 22. Masturbación según la funcionalidad familiar	141
Figura 23. Engagement académico, según masturbación.....	142
Figura 24. Práctica de la masturbación y repitencia escolar	143
Figura 25. Repitencia escolar, según estrato socioeconómico.....	145
Figura 26. Repitencia Escolar, según funcionalidad familiar	146
Figura 27. Repitencia Escolar, según engagement académico	147
Figura 28. Frecuencia de de control de variables para la correlación	150
Figura 29. Gráfico de dispersión y línea de tendencia	152
Figura 30. Prisma: Proceso de selección de documentos	155

Introducción

La investigación aborda la sexualidad desde un enfoque positivo y transpersonal, trata sobre la problemática que se ha generado en la actualidad por el alto consumo porno, que ha llevado a que los jóvenes practiquen la masturbación de forma incontrolada o compulsiva, en detrimento de la salud y el bienestar. Como este es un tema reciente y ha generado bastante polémica, se requieren realizar más estudios acerca de los límites o umbrales que definen cuando un comportamiento sexual puede considerarse saludable, y en qué medida o forma, puede causar malestar y afectar el bienestar. Por tanto, el presente trabajo de investigación se enmarca en la línea de la salud mental y educación, y pretende ayudar a dilucidar en qué forma la práctica de la masturbación puede afectar el bienestar académico de los estudiantes, medido a través de una de sus variables, que es el engagement académico. Por tanto, para el inicio de la disertación se presenta una panorámica acerca de los principios que definen la salud mental y sexual, así como la teoría del bienestar, que tiene sus fundamentos en la actual psicología positiva.

En las últimas décadas, las políticas internacionales han resaltado la importancia de velar por la salud y el bienestar de las poblaciones. Es así como la Organización de Naciones Unidas, en su objetivo tres de desarrollo sostenible, menciona la salud y el bienestar de las poblaciones en todos los niveles y edades, siendo una de las metas garantizar la salud sexual y reproductiva (ONU, 2015). De ahí que los líderes sociales reconocen la importancia de desarrollar políticas tendientes a fomentar el bienestar y la salud, a nivel físico, mental y sexual; en consecuencia, la Organización Mundial de la Salud en su plan operativo de salud sexual (OMS, 2018), resalta la importancia de abordar la sexualidad desde un enfoque de derechos, con una visión holística o multidimensional, basado en la evidencia científica y la educación sexual, que desde

un enfoque “positivo” conlleve al bienestar físico, mental y social de las personas. Es así como las políticas de atención a la población basadas en la salud y el bienestar, se abordan desde un enfoque holístico e integral que también incluye la salud sexual.

En cuanto a la educación sexual se refiere, es evidente que los jóvenes se sienten interesados por conocer temas relacionados con la sexualidad y muchas veces la orientación que se imparte en los colegios solo se limita a la dimensión biológica y reproductiva (Roa & Osorio, 2016). Es importante conocer sobre anatomía y métodos anticonceptivos para el control de la población, más la sexualidad abarca matices más amplios y un ejemplo de ello lo encontramos en el enfoque positivo y transpersonal, que aborda la sexualidad como un potencial de desarrollo humano, que puede utilizarse para el crecimiento personal, la consciencia y la evolución espiritual (Vasquez, 2014; Silva, 2015). Por otro lado, el erotismo y el placer son derechos que devienen de la misma naturaleza humana, del cual poco se menciona en los colegios, no obstante, los medios de comunicación y la industria pornográfica han sabido aprovechar esta situación.

Triviño y Salvador (2019), plantean qué en los últimos años el uso masivo y la facilidad para acceder a los dispositivos móviles y el internet, han aumentado el consumo de porno entre los jóvenes, generando cambios en la visión sobre la sexualidad. El ser humano es sexuado por naturaleza y existe un erotismo natural que conduce al goce y plenitud sexual, el problema radica en los contenidos porno que generan estereotipos de sexualidad, como el machismo al considerar a la mujer como un objeto sexual, parafilias de sadismo y masoquismo, pedofilia, zoofilia, prostitución infantil, masturbación compulsiva o el Chojking-Game (masturbación con asfixia erótica), entre otros (Gabriel, 2017). Estudios recientes en España han constatado que la tasa de edad en el inicio de consumo porno “de nivel fuerte”, está alrededor de los

ocho años (Ballester, Orte & Pozo, 2019), en otros estudios se ha demostrado que el consumo porno disminuye el rendimiento académico de los estudiantes (Beyens, Vandebosch, & Eggermont, 2015). De ahí que el consumo porno entre los jóvenes y niños, ha tergiversado el sentido positivo y constructivo de la sexualidad, lo que incide en el bienestar y la salud sexual, mental y cognitiva de los estudiantes.

En cuanto a la práctica de la masturbación se refiere, estudios indican que el consumo porno ha estimulado la práctica de la masturbación, haciendo que pase de una conducta exploratoria a un comportamiento compulsivo, con consecuencias nefastas para la salud (Carnes, 2000; Velasco & Gil, 2017). Desde que Sigmund Freud identificó la masturbación como una conducta exploratoria de la sexualidad, este comportamiento se ha generalizado, siendo muy común en la población juvenil y preadolescente (Torres & Espitia, 2017), No obstante, Freud también mencionó que el quedarse solo en la práctica masturbatoria conduce a disminuir el carácter de las personas por habituarse a obtener estímulos placenteros, sin un adecuado uso y desarrollo del potencial psíquico (Freud, 1908). Por otro lado, la OMS, reconoce en el CIE 11 (Clasificación Internacional de enfermedades), la adicción a la pornografía y a la masturbación, como enfermedades comportamentales compulsivas (Almazán, 2019; Christensen, 2018), que afectan la salud mental de las personas.

En la actualidad, se conocen aspectos, positivos de la masturbación, entre ellos se destaca que es una conducta exploratoria del impulso sexual, que además ayuda a la identificación de zonas erógenas que hacen parte del autoconocimiento personal (Caicedo, Gómez & Pérez, 2020). Es evidente que, según los estudios sobre la respuesta sexual humana de Master y Jhonson, la masturbación es una conducta relacionada con la función reproductora, puesto que todo conlleva hacia el orgasmo eyaculatorio, no obstante Figarí (2008), Vásquez (2014), Silva (2015), entre otros,

plantean que la sexualidad tiene otras funciones psicológica, cognitivas y trascendentales, que es lo que se pretende abordar con el sabio manejo de la energía sexual, desde una perspectiva positiva y transpersonal.

Por otro lado, como el tema de las adicciones sexuales es un tema actual, que incluye el consumo porno y la masturbación (Almazán, 2019), existen varias incógnitas al respecto. Una de las incógnitas que más ha causado polémica, refiere al umbral que separa una conducta saludable de una conducta no saludable que puede generar malestar en la salud sexual de las personas. En consecuencia, la investigación pretende ayudar a dilucidar los umbrales que separan una conducta saludable, de una conducta que interfiere en el normal desarrollo de las actividades académicas de los estudiantes; por tanto, la investigación gira en torno a la siguiente pregunta central: ¿Cómo se presenta la masturbación en la población estudiantil adolescente de Subia, en que forma incide en el engagement académico y si el yoga puede considerarse una alternativa de educación sexual para prevenir conductas sexuales adictivas y mejorar el engagement?

Esta pregunta, abarca dos procesos de investigación, el primero de índole cuantitativo, que conduce a identificar como se presenta el fenómeno de la masturbación en la población estudiantil adolescente de Subia, y su incidencia en el engagement académico; y el segundo de índole bibliográfico, que lleva a la valoración de una posible solución basada en el yoga que conduce a investigar en la literatura científica existente, sobre estudios que ya se han realizado y que atañen a la problemática mencionada. Para resolver la pregunta central de la investigación, se ha tomado un enfoque humanista, del cual deriva la psicología positiva y la emergente psicología transpersonal, que proporcionan el sustento teórico sobre el cual se fundamenta la investigación.

De acuerdo a la pregunta se vislumbra la estrategia o metodología a seguir, la cual se aborda en tres etapas, según los objetivos específicos de la investigación. Como metodología general, la investigación tiene un diseño cuantitativo paramétrico, no experimental, correlacional y transversal; según Sampieri, los estudios descriptivos son la base de los estudios correlacionales (Hernández, Fernández & Baptista, 2014), por tanto para el primer objetivo se requiere caracterizar y describir como se presenta en fenómeno de la masturbación en la población estudiantil, para ello se seleccionaron algunos factores de la población como: Sexo, estrato social, funcionalidad familiar, repitencia escolar y consumo porno, con el fin de analizar cómo se relacionan con la práctica de la masturbación y el engagement. En esta primera etapa se utilizó la estadística descriptiva, los resultados se organizaron según frecuencias y porcentajes y luego se elaboraron tablas de contingencia para ver la relación entre estos factores.

En una segunda etapa que corresponde al segundo objetivo, se aplicó la estadística inferencial, ya que se pretende correlacionar en que forma el aumento de la frecuencia y la disminución de la edad de inicio de la masturbación, se relacionan con el nivel de engagement. Para este objetivo se utilizó la prueba de correlación de Pearson y Spearman; también se tuvo en cuenta las variables intervinientes que pudiesen afectar los niveles de *engagement* académico, tales como: Estrato socioeconómico, discapacidad cognitiva, consumo de drogas, estado de salud y la funcionalidad familiar, esto llevó a reducir el tamaño muestral, con el fin de que los resultados de la correlación estuvieran formados por datos de estudiantes que se encontraran en condiciones similares y óptimas condiciones de salud y funcionalidad familiar, para desarrollar su nivel de *engagement* de forma normal y natural.

En una tercera etapa, se llevó a cabo una revisión sistemática documental acerca de los beneficios del yoga en el bienestar psicológico, cognitivo, físico y sexual, con el fin de evaluar, desde un enfoque positivo y transpersonal, si esta práctica puede considerarse una alternativa de educación sexual, que contribuya a prevenir conductas sexuales adictivas, como el alto consumo porno y exceso de masturbación, y a su vez mejorar los niveles de *engagement* académico. Ello debido a que las terapias cuerpo mente que incluyen las prácticas meditativas como el yoga y mindfulness, entre otras, según la neurociencia y neuropsicología cognitiva, han demostrado ser efectivas en los tratamientos de conductas sexuales adictivas y además predisponen a los individuos hacia un mejor bienestar y desempeño en las actividades académicas (Cortazar & Calvete, 2021; Médina, 2017; Muñoz, 2018).

Para obtener los datos del primer objetivo, que caracterizan la población estudiantil, en aspectos como: el sexo, estrato social, repitencia académica, edad de inicio de consumo porno y funcionalidad familiar, se hicieron preguntas directas en el cuestionario (éstas preguntas abarcan los cuatro primeros aspectos), para medir el nivel de funcionalidad familiar, se aplicó el test APGAR, de Smilkstein (1978). Para el segundo objetivo de correlación, se utilizaron los instrumentos: Escala de *Engagement* Académico o Utrech Work Engagement Scale for Students (UWESS-9), de Schaufeli & Bakker (2003), el Cuestionario de Información, Actitudes y Comportamientos relacionados con la Salud (CIACS-II), en la cual sólo se aplicó la sección: Masturbación, fantasías sexuales y uso de pornografía en ambos sexos, en adolescentes, de Gil y Ballester (2007). En el procesamiento de los datos se utilizó el programa SPSS; los documentos de la revisión sistemática fueron seleccionados de bases de datos oficiales como: PubMed, ScienceDirect, Dialnet, Redalyc, Scielo y Google académico.

Entre los beneficios que aporta la investigación, se identifican aspectos pedagógicos y psicosociales. Al identificar problemáticas relacionadas con el *engagement* y dar a conocer alternativas de solución, se favorece el aprendizaje escolar. El *engagement* define el nivel de compromiso e implicancia de los estudiantes frente a las actividades académicas, siendo uno de los factores que inciden en el aprendizaje y éxito escolar (Serrano & Andreu, 2016); en ese sentido, la propuesta de investigación es un insumo que contribuye al estado del arte sobre el *engagement*, ampliando el conocimiento sobre como el potencial sexual, desde un enfoque positivo y transpersonal, basados en las prácticas meditativas, se relaciona con el potencial de aprendizaje, lo cual enriquece y amplía las estrategias de educación sexual, tanto para prevenir adicciones sexuales, como para favorecer el nivel de *engagement* de los estudiantes (Medina, 2017; Muñoz 2018).

Además, al abordar la educación sexual desde un enfoque multidimensional, favorece el pensamiento autónomo y la disminución de comportamientos de riesgo que generan diversas problemáticas sociales (Sansone, 2015). Al estudiar la sexualidad incluyendo todas las dimensiones humanas: física, mental y espiritual, basados en la evidencia científica, amplía el conocimiento y el pensamiento crítico en los estudiantes; también, muchas de las problemáticas que se vivencian en la actualidad, como la prostitución infantil, las disfunciones y adicciones sexuales, se pueden disminuir, abordando la educación sexual desde una perspectiva científica, positiva y trascendental, y no solo desde un enfoque biológico y reproductivo (Pérez, 1997; UNFPA, 2013). Por tanto, la educación sexual basada en el conocimiento holístico, las prácticas meditativas y el autoconocimiento, según la neurociencia y neuropsicología cognitiva, contribuye a que los educandos aprendan a tomar

decisiones autónomas en cuanto al manejo y control de las emociones, entre ellas lo relacionado con la sexualidad (Méndez, 2015; Sansone, 2019; Steinberg, 2005).

En conclusión, la investigación pretende contribuir al conocimiento de las sexualidad, al identificar como se presenta el fenómeno de la masturbación en la población estudiantil, identificando los factores con los cuales se relaciona, la forma como incide en el engagement y además, plantea posibles soluciones basadas en el yoga, que han demostrado por los estudios que ya se han realizado, ser una terapia alternativa eficaz en el tratamiento de conductas adictivas y una forma de mejorar las habilidades cognitivas y emocionales, favoreciendo la salud y el bienestar.

El desarrollo de la investigación, está organizado en cinco capítulos, en el primero se presenta el planteamiento del problema, en el segundo, el marco teórico, que considera las variables consideradas y la psicología positiva y transpersonal que fundamentan la investigación. En el capítulo tres se explica la metodología desarrollada, en el cuarto los resultados y en el cinco se presenta la discusión y conclusiones respectivas.

Capítulo 1. Planteamiento del problema

En este capítulo, se define el contexto general de la temática planteada, para luego delimitar la pregunta central y las variables de investigación. Primero se presenta el contexto y antecedentes que definen el actual concepto de salud, que incluye la salud mental y sexual, abordados desde la psicología positiva, también llamada psicología del bienestar. Enseguida, se presentan las variables de estudio, como es el *engagement* académico, que se fundamenta también en la teoría del bienestar, para luego tratar algunos argumentos sobre la sexualidad moderna, que llevan a identificar la variable independiente de estudio, que es la masturbación. Posteriormente, se presenta el contexto legal en el que se abordan la educación sexual, a nivel internacional, nacional y regional, y algunas generalidades sobre la institución educativa y la población de estudio. Finalmente se plantean las preguntas de investigación, la justificación y el planteamiento de las hipótesis a verificar.

1.1 Contexto, antecedentes y panorámica general

Siendo la salud un tema de interés general, se hace necesario conocer los actuales enfoques devenidos de la psicología positiva, sobre la salud y el bienestar, que también abarca la salud mental y sexual de las personas. Desde las investigaciones de Jahoda (1958), en el campo de la salud y los aportes de psicólogos como Seligman y Csikszentmihalyi, se fue conformando el nuevo enfoque de la psicología positiva. Los autores declaran, que la psicología también debe centrarse en el desarrollo del potencial humano y no solo en la enfermedad (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), resaltando los aspectos positivos, que inciden en el bienestar y la salud, como la creatividad, el humor, la inteligencia, la sabiduría, la felicidad y la resiliencia, entre otros. Este enfoque salugénico o positivo, que

abarca todas las dimensiones del ser humano, hace ver al individuo como gestor y protagonista de su propia salud y bienestar.

El enfoque positivo, está presente en la actual definición de la salud, que la Organización Mundial de la Salud ha propuesto. En el primer punto de la constitución de la OMS, se puede leer que la salud implica la potenciación de las capacidades para alcanzar una mejor calidad de vida y el bienestar físico, psíquico, social y ambiental (OMS, 2006). Este enfoque humanista y positivo también está aplicado en la salud mental y sexual de las personas (OMS, 2018); de modo que las actitudes, comportamientos y formas de afrontar la realidad, son factores importantes que inciden en los estados de salud y en el bienestar en general. Debido a que el bienestar es un concepto que está presente en las actuales definiciones de salud física, mental y sexual, es pertinente dar claridad acerca de este constructo fundamental.

El estudio sobre el bienestar, es uno de los fundamentos en que se basa la psicología positiva y ha sido abordado desde tiempos ha. En la antigüedad, los griegos disertaban en torno a dos perspectivas del bienestar: la hedónica y eudaimónica (Flores, Muñoz & Medrano, 2018). El aspecto hedónico está relacionado con la percepción subjetiva de placer, felicidad, plenitud, vigor y satisfacción por las vivencias cotidianas; y el aspecto eudaimónico está relacionado con la percepción de satisfacción, que con el tiempo también genera felicidad, al desarrollar las propias capacidades y el cumplimiento de las metas que se han propuesto en la vida (Ryan & Deci, 2001). Así que el bienestar hedónico está relacionado con el bienestar subjetivo y el bienestar eudaimónico, también llamado bienestar psicológico, está relacionado con el desarrollo del potencial humano en

forma positiva; los dos enfoques contribuyen a la percepción de la felicidad (Lupano & Castro, 2010).

Psicólogos, como Ryff y Keyes (1995), han estudiado el bienestar psicológico o eudaimónico, desde el enfoque de la psicología positiva, identificando varias dimensiones o variables que le dan forma a este constructo. Entre estas variables se encuentra: el autoconcepto personal, las relaciones positivas, la autonomía, el dominio del entorno, el sentido de la vida y el crecimiento personal. Este enfoque también se ha relacionado en el ámbito educativo, por ejemplo, las investigaciones de Carranza, Hernández y Alhuay (2017), y de Reyes, Martínez y Ponce (2017), han evidenciado que un adecuado nivel de bienestar psicológico coincide con mejores desempeños académicos.

Complementando lo anterior, autores como Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova y Bakker (2002), contribuyeron a aplicar la teoría del bienestar en la educación, a través del constructo de *engagement* académico. Los autores relacionaron el *engagement* que había sido aplicado en el ámbito laboral, con las actividades académicas, identificando el *engagement* como compromiso o implicancia académica (Oporto, 2017). En la definición que proponen los autores se puede ver que el *engagement* académico, es abordado desde un enfoque de la psicología positiva: Considerado como un estado psicológico y afectivo positivo, en el cumplimiento de las actividades académicas y que está relacionado con el vigor para aprender, la concentración y la felicidad, dejando a un lado las dificultades y contratiempos que se puedan presentar (Schaufeli, et al, 2002). De modo que el *engagement* académico es una forma de aplicar la teoría del bienestar en el ámbito académico.

Para los educadores, es de vital importancia que los estudiantes aprendan a gestionar sus propias potencialidades y recursos psicológicos para tener éxito en las actividades académicas. Por tanto, es fundamental estudiar los aspectos que puedan incidir en el desarrollo de la implicancia o compromiso académico, que es lo que traduce el *engagement*. En la actualidad se han llevado a cabo varios estudios sobre el *engagement* académico, así Vallejo, Valle y Angulo (2018) y Casuso (2011), confirman la incidencia negativa del estrés y la depresión en el *engagement* académico. También se ha evidenciado la relación positiva del *engagement* con la inteligencia emocional, el bienestar psicológico y el rendimiento académico (Serrano & Andreu, 2016). Rivera (2017), comprobó que los problemas de autorregulación psicológica predicen bajos niveles de implicancia, a su vez, las disposiciones de resiliencia y los ambientes familiares positivos predicen mejores niveles de compromiso académico.

Por otro lado, la OMS plantea que existen varios factores asociados en la salud física y mental de las personas, entre los que se destaca los comportamientos sexuales. Según el informe de la OMS sobre “la salud en el mundo, 2001” considera que aspectos como la alimentación, el ejercicio, las prácticas sexuales, el consumo de tabaco, entre otros, son factores que inciden en la salud física y mental de las personas (OMS, 2001), por tanto, se infiere que es pertinente llevar a cabo investigaciones que permitan visualizar como, los comportamientos sexuales pueden incidir en el *engagement* académico de los estudiantes.

Por otro lado, en la actualidad se observa que el uso masivo de las tecnologías y su fácil acceso a ellas, está generando cambios en las formas de ver la sexualidad. Psicólogos, educadores, investigadores y especialistas en salud, han reportado la hipersexualidad como un fenómeno de los últimos años, que está afectando el

bienestar psicológico de los jóvenes e incluso la población infantil (Aguilar, Gómez & Sánchez, 2019). El psiquiatra Carlos Chiclana menciona que la hipersexualidad altera las relaciones de pareja y de familia, conlleva a diversas problemáticas en la vida laboral por el consumo porno y presencia de malestar personal derivados de estas conductas sexuales (Chiclana, 2013).

La Asociación Americana de Psicología APA, en el Manual de Diagnóstico y Estadísticas de Desórdenes Mentales (DSM-V), incluye la hipersexualidad como un trastorno de la personalidad asociado a un mayor nivel de excitación e impulsividad que conlleva a disminuir el óptimo desarrollo social y laboral de las personas (Actis, Chicote, Cervera, & Víctor, 2015; Contreras, 2014). Los síntomas principales de este trastorno son:

- Las fantasías e instintos sexuales, interfieren de manera constante en las actividades cotidianas.
- Asociar, los estados negativos emocionales, como la ansiedad, depresión, el estrés o irritabilidad, a manifestaciones y comportamientos sexuales.
- Se requiere de esfuerzo para controlar y reducir esos impulsos, deseos y conductas sexuales.
- No ser consciente de los efectos físicos o emocionales que se hace a sí mismo o a los demás.

Recientemente la OMS en mayo de 2019, aprobó para la siguiente versión de Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE 11), la incorporación de la ludopatía y las adicciones sexuales. La CIE-11, define las adicciones sexuales, como un estado psicológico que se caracteriza en la pérdida del control de los impulsos sexuales, siendo estos el centro de sus vidas y disminuyendo el rendimiento en las

actividades diarias y el nivel de salud mental y bienestar; la CIE-11, incorpora entre estas adicciones, la dependencia a la pornografía y la masturbación compulsiva (Almazán, 2019; Christensen, 2018).

Por otro lado, Zimbardo y Coulombe, en el libro “Man Interrupted”, mencionan que en los jóvenes se está generando adicción a la excitación que los aleja de ver y enfrentarse a la realidad (Zimbardo & Coulombe, 2016). En el libro, los autores mencionan los resultados de varias investigaciones en las instituciones educativas de los Estados Unidos, que confirman que las chicas se están desempeñando mejor académicamente que los hombres, debido al malestar social, interpersonal y sexual que está generando el mal uso de internet con el consumo de pornografía (Zimbardo & Coulombe, 2016; Zimbardo, 2011). De modo que la sexualidad que están vivenciando los adolescentes es una sexualidad tergiversada alejada de la realidad y de un enfoque de derechos que se basa en la dignidad de la persona, la responsabilidad, la ética personal y social, tan importantes para las comunidades educativas y la población en general.

Por tanto, los jóvenes están creciendo en un ambiente en donde la sexualidad se está convirtiendo en un comportamiento mecánico en donde el amor, la inspiración y los valores están quedando atrás, generando problemáticas a nivel social y personal (Carnes, 2000). Varios estudios han demostrado que un bajo control de los impulsos sexuales se asocia a mayores probabilidades de agresión y delitos sexuales (Jaramillo & Córdoba, 2013; Sarmiento, 2013); además el consumo de porno es una de las causas que más incide en la violencia contra las mujeres (Hall & Dekeseredy, 2016). Se pueden identificar algunos aspectos que la sociedad moderna ha ido formando en torno a las vivencias de la sexualidad, que en cierto

modo refleja la falta de un conocimiento más amplio, holístico y acorde a los nuevos hallazgos de la ciencia, entre las que sobresalen las siguientes:

Primero: La sexualidad es vista como un fin y no como un medio. (Vaquera, 2016; Osho, 2008). Esto significa que la sexualidad no ha sido explorada en su totalidad y solo es reducida a la parte biológica y hedónica, cuando la sexualidad abarca matices mucho más amplios, profundos e incluso superiores (Vaquera, 2016; Osho, 2008). Freud y Jung, identificaron la sublimación de la libido como un medio para aprovechar el potencial sexual en el desarrollo de actividades, tales como el estudio, la ciencia, el arte, la creatividad, la música o el deporte (Freud, 1908; Jung, 2014).

Segundo: Experimentar mayor placer es tener mayor felicidad. Muchas personas piensan que la felicidad de la pareja consiste en experimentar un mayor placer sexual, dejando de lado otros aspectos como los valores, que son la base de una comunicación asertiva, los incentivos y propósitos para enfrentar el día a día. La investigación de Loewenstein, Krishnamurti, Kopsic y McDonald (2015), evidencia que experimentar relaciones sexuales con un promedio de una vez a la semana, genera un nivel mayor de bienestar y felicidad. Los autores explican que una mayor frecuencia sexual conduce a una disminución en el deseo y el disfrute del sexo.

Tercero: La creencia de que eyaculación es sinónimo de orgasmo. Estudios sobre la neurofisiología de la eyaculación, llevan a considerar que el orgasmo es una respuesta psicológica y la eyaculación una respuesta fisiológica, y no necesariamente los dos están ligadas (Llanes, Ballester & Elías, 2013; Oliver, 2006; Rinaldi, 2018). Lesiones en la parte lumbar de la columna que afectan la fisiología de la eyaculación o a quienes se les ha extirpado la próstata, no impiden que el

hombre sienta el orgasmo, o al contrario, hay casos de eyaculación precoz que suceden sin orgasmo. (Dos Santos, 2019; Franco, s.f.).

Complementando lo anterior, en las filosofías orientales, la finalidad de la sexualidad consiste en experimentar el máximo placer evitando la eyaculación o la pérdida de la sustancia seminal. Las prácticas de la sexualidad taoísta consisten en aumentar el potencial de la sexualidad y distribuir el orgasmo hacia todas las partes del cuerpo, esto les permite encontrar el clímax sin perder la vitalidad bio- hormonal de la energía sexual, por lo que el encuentro puede alargarse por más tiempo y, según quienes lo practican, se puede conseguir más de un orgasmo por sesión tanto en hombres como en mujeres (Pallarés & Molero, 2009; Toro, Macías & Pedroza, 2018; Reid, 1991).

Cuarto: La concepción de que la sexualidad no tiene nada que ver con la salud y la espiritualidad. La era de la hipersexualidad ha llevado a vivenciar la sexualidad desde el enfoque biológico y hedónico, dejando a un lado aspectos que tienen que ver con la salud y la espiritualidad (Siegmeister, 2000; Silva, 2015; Vaquera, 2016). De hecho, la energía sexual es el origen de la vida y fuerza vital y puede usarse de tres formas: 1. Para la procreación de la especie, 2 Para la regeneración y la salud. 3. La degeneración, cuando el hombre pierde su potencial sexual y bio-psíquico, presentando diversas problemáticas como disfunciones o adicciones sexuales (Ginesta, 2017; Weor, 1991; Zamit, 2019).

De la panorámica actual y los argumentos presentados, se puede inferir que es viable llevar a cabo investigaciones sobre cómo se relacionan los comportamientos sexuales con aspectos académicos, como el *engagement*. En consecuencia, siendo la masturbación uno de los comportamientos sexuales más comunes en la población

adolescente y preadolescente, y que ha sido estimulado por el alto consumo porno en los últimos años (Velasco y Gil, 2017), también es viable investigar cómo la práctica de la masturbación pueda incidir en la implicancia o *engagement* académico y así mismo, buscar soluciones que contribuyan a mejorar este nivel. De modo que la pregunta central que guía la investigación queda planteada de la siguiente forma: ¿Cómo se presenta la masturbación en la población estudiantil adolescente de Subia, en que forma incide en el *engagement* académico y si el yoga puede considerarse una alternativa de educación sexual para prevenir conductas sexuales adictivas y mejorar el *engagement*?

Se aclara que cuando se menciona “alternativa” en la educación sexual, se hace referencia a conocer otras cosmovisiones acerca de la sexualidad que no son tan conocidas por el común de las personas y que pueden proporcionar elementos que ayudan a mejorar el bienestar de las personas, a nivel psicológico, social, sexual y cognitivo. El yoga y la meditación hacen parte de los enfoques centrados en la persona y las terapias cuerpo-mente, las cuales están incluidas en las políticas de Medicinas Complementarias y Alternativas, avaladas por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013).

El yoga es una terapia que ofrece una forma de autoconocimiento interior y una forma de educación del impulso sexual, para aprovechar todo el potencial bio-hormonal proveniente de la energía sexual en forma positiva (Vásquez, 2014; Siegmeister, 2000, Silva, 2015). De ahí que las personas que practican el yoga y canalizan la energía psíquica y sexual, presentan una mayor cantidad de hormonas en su organismo como son las endorfinas, testosterona, dopamina, serotonina, oxitocina, entre otras, que proporcionan vitalidad y resiliencia ante las dificultades;

además, conducen a mejorar la percepción de felicidad en el desarrollo de las actividades, tanto académicas como laborales (Gallup, Burch, & Platek, 2002; Jiang, Zou & Shen, 2003; Siegmeister, 2000). De ahí, que la forma de vivenciar la sexualidad, está relacionada con la percepción del bienestar y la salud mental, lo que a su vez, incide en el desarrollo cognitivo y en el aprendizaje.

Considerando que los comportamientos y conductas sexuales de los estudiantes son temas que competen al sistema educativo, se hace menester identificar cuáles son las actuales políticas públicas relacionadas con la educación, que orientan los programas de salud sexual y reproductiva, en las diferentes instituciones del país. A continuación, se presentará el contexto legal y político, en el que se desarrolla la problemática planteada.

1.1.1 Contexto sociocultural-político en el que se desarrolla el problema.

Este apartado pretende dar a conocer las políticas relacionadas con el tema del bienestar, la salud y la educación sexual. Primero se presenta una panorámica de las políticas a nivel internacional, que son las que orientan los lineamientos que adoptan los países del sur, para identificar las políticas a nivel nacional y regional; luego se continuará con las políticas y normativas de la IEDR Subia, enfatizando en el tema del bienestar para luego abordar algunas características que describen el contexto cultural en el cual se desarrolla la investigación.

A nivel internacional, en las últimas décadas, se ha visto que las políticas más significativas sobre educación sexual, están relacionadas con los derechos sexuales y reproductivos, incluidos dentro de una visión sistémica de la realidad (Galdos, 2013). Esta visión tiene en cuenta la totalidad de las políticas en el manejo de recursos, tanto naturales como humanos; así organismos como las Naciones Unidas

(ONU), la Organización Mundial de la Salud (OMS), y el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), han planteado directrices que permiten a las personas, la apropiación de los conocimientos, habilidades, actitudes y valores, que son menester para hacer efectivo el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos y su relación con el medio ambiente y el progreso social (Verdugo & Campoverde, 2020).

Desde que se proclamaron los derechos sexuales y reproductivos, en la Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo (El Cairo, 1994), se resaltó la importancia de ver otros enfoques de la sexualidad, que trascendían la dimensión biológica y reproductiva, que se había llevado hasta el momento (Galdos, 2013). La Asociación Mundial de Salud Sexual (WAS), menciona un enfoque multidisciplinar, abordando la dimensión psicológica, el bienestar y la salud mental, que incluye la dimensión trascendental y espiritual de la sexualidad (Pérez, 1997). La ONU, en su objetivo tres de desarrollo sostenible, menciona la salud como un valor indispensable para el desarrollo sostenible y el bienestar de la sociedad, así, en la meta 3.7, menciona la importancia de brindar un servicio de salud sexual, con el fin de proteger los derechos de los niños y demás estamentos de la población, así como la educación integral para evitar la propagación de enfermedades y el control de la población (ONU, 2015).

Así mismo, la Organización Mundial de la Salud, en el plan operativo de salud sexual y reproductiva, determina que la educación sexual debe propender por la prevención de enfermedades y disfunciones sexuales, basándose en un enfoque positivo que conlleve al bienestar físico, mental y social de las personas (OMS, 2018). Por otro lado, el UNFPA, menciona la educación sexual integral como un

espacio de enseñanza aprendizaje, que fomenta la consciencia y la autonomía escolar en la toma de decisiones, personales y sociales, e indica un modelo ecológico y sistémico, en el que se tienen en cuenta todas las dimensiones de la sexualidad, incluido el crecimiento poblacional y factores culturales como la espiritualidad, el proyecto de vida y la construcción de ciudadanía (UNFPA, 2013).

En consecuencia, el gobierno colombiano, con el apoyo del UNFPA, en el año 2003, dieron forma a las políticas públicas en materia de salud sexual y reproductiva a nivel nacional. Estas políticas relacionaron la educación sexual con el desarrollo de competencias ciudadanas, las cuales se han ido implementando en varias instituciones educativas del país mediante el desarrollo del proyecto de Educación para la Sexualidad y Construcción de Ciudadanía PESCC (Rojas, 2017). También es importante mencionar las políticas plasmadas en el Conpes Social de 2012, en donde se indican estrategias para la prevención del embarazo en la adolescencia y la promoción de proyectos de vida para niños y adolescentes entre los 6 y los 19 años (Gómez, García & García, 2019).

Por otro lado, la ley 1620, del Ministerio de Educación Nacional (MEN), crea el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para el ejercicio de los Derechos Humanos, la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar, en todos los establecimientos educativos del país (MEN, 2013). En esta ley se pretende establecer rutas de atención integral para la comunidad educativa, según los lineamientos de las políticas en derechos de salud sexual y de bienestar social. También se crean los fundamentos legales para evitar la violencia escolar por discriminación ante las diferencias en el desarrollo sexual de los educandos y la identidad de género.

A nivel regional, la secretaria de educación del departamento de Cundinamarca, en el marco del plan de desarrollo: “Unidos Podemos Más”, aprobó la Política Pública de Felicidad y Bienestar Integral, para el periodo 2019-2039. Esta política, tiene el objetivo de fomentar la conciencia y el desarrollo de habilidades personales, relacionadas con el bienestar psicológico subjetivo (también conocido como felicidad), con el fin de aumentar el nivel de calidad de vida de la población, ya que suministra herramientas para afrontar problemáticas sociales asociadas a la conducta (González, 2018). Desde esta perspectiva el bienestar psicológico, se concibe como un estado interior de satisfacción, devenido de una gestión emocional consciente y positiva, que resalta el desarrollo de fortalezas y virtudes, en pro de la autorrealización y la trascendencia existencial.

De modo que en la IEDR de Subia, el proyecto educativo institucional (PEI): “Sueños, ideas y realidades”, tiene como uno de sus principios fundamentales para la formación de los educandos, la búsqueda del bienestar y la felicidad, como recompensa psicológica de una vida correcta y el desarrollo de la inteligencia emocional, en pro de la autorrealización, la trascendencia y el sentido de pertinencia institucional.

La IEDR Subía, es una institución pública, perteneciente al municipio de Silvania, y adscrita al departamento de Cundinamarca. Fue fundada en 1989 y aprobada mediante resolución Número 004554 del 19 de noviembre 2003, por la Secretaría de Educación de Cundinamarca (S.E.C.). En la actualidad cuenta con 15 escuelas rurales y el colegio. El proyecto de investigación se desarrolló en la sede del colegio, ubicada en el caserío de Subia y actualmente cuenta con un promedio de 450 estudiantes, correspondiente al ciclo de la educación básica secundaria y

media. La institución se encuentra en una zona rural y las familias de los estudiantes se dedican a la agricultura, la ganadería o el comercio alimentario, el estrato socioeconómico en su mayoría es de nivel 1 o 2, el nivel cultural de las familias es regular debido a que la mayoría de los padres solo terminaron la educación primaria.

En la IEDR Subia, se ha visto como los celulares han sido utilizados para distribuir material pornográfico incrementando el consumo de porno en los estudiantes. Son muchos los casos en que se han decomisado celulares con contenidos de este tipo, tanto en hombres como en mujeres y en todas las edades, pero especialmente entre los más pequeños, que son los más curiosos por estos temas, pero a su vez también son más vulnerables ante lo que puedan conocer. Por otro lado, se observa que el proyecto de educación sexual que se imparte en el colegio se fundamenta en el enfoque biológico y reproductivo. Todavía se dista de abordar la sexualidad desde una perspectiva holística e integral, que conlleve a mejorar el bienestar y la percepción de la felicidad en todas las dimensiones humanas: física, mental, social, ecológica, existencial y espiritual.

Para concluir este apartado, se puede ver que las directrices internacionales dadas por los diferentes estamentos gubernamentales, se han tenido en cuenta para la elaboración de las políticas nacionales y regionales. Las nuevas políticas sobre los derechos sexuales y reproductivos, en Colombia ya hacen parte de las políticas públicas educativas, sin embargo, toda vía estamos lejos de alcanzar el verdadero bienestar, la salud mental y sexual, de la población estudiantil, puesto que todavía se requieren más estudios sobre el tema, y la apropiación por parte de la comunidad educativa, del significado y el sentido de la sexualidad visto desde un enfoque holístico e integral. Este sentido se construye al estudiar todas las dimensiones del

ser humano, incluido el aspecto ecológico, espiritual y trascendental, que es poco conocido, y puede aportar elementos valiosos para la formación de mejores seres humanos.

1.2 Preguntas de investigación

De la problemática detectada, surgen las preguntas que definen las variables de investigación, las cuales guían los objetivos y la metodología a seguir. A continuación, se definen las siguientes preguntas de investigación:

1.2.1 Pregunta general.

¿Cómo se presenta la masturbación en la población estudiantil adolescente de Subia, en que forma incide en el engagement académico y si el yoga puede considerarse una alternativa de educación sexual, para prevenir conductas sexuales adictivas y mejorar el engagement?

1.2.2 Preguntas específicas.

¿Cómo se relaciona la práctica de la masturbación con el sexo, estrato social, funcionalidad familiar, repitencia escolar y el consumo porno, en los estudiantes adolescentes de la IEDR Subia?

¿El aumento de la frecuencia y la disminución de la edad de inicio de la masturbación, inciden en el nivel de *engagement* académico de los estudiantes adolescentes de la IEDR de Subia?

¿La práctica del yoga puede ser considerada como una alternativa de educación sexual, que contribuya a la prevención del alto consumo porno y el exceso de

masturbación, y a su vez, mejore el *engagement* académico de los estudiantes adolescentes de la IERD Subia?

1.3 Justificación

Este apartado, tiene la finalidad de presentar la panorámica actual sobre la problemática mencionada, señalando la relevancia y pertinencia del tema de investigación. Se mencionan los alcances de la investigación y los beneficios a nivel psicológico, social, pedagógico y epistemológico, teniendo en cuenta la pregunta central y los objetivos planteados, y atendiendo las necesidades de la comunidad educativa, en el campo de la educación sexual y el bienestar.

En las últimas décadas, la salud sexual se ha estudiado desde nuevos enfoques que han ampliado la perspectiva biológica y reproductiva de la sexualidad. Desde que se iniciaron las nuevas políticas que incluyeron los derechos sexuales y reproductivos como parte fundamental de los derechos humanos, la salud sexual abarca matices mucho más amplios entre los que se incluye aspectos psicológicos individuales, sociales, ecológicos, trascendentales y espirituales (Pérez, 1997; OMS, 2018; UNFPA, 2013).

Los derechos sexuales, son claros en mencionar que las personas tienen derecho a vivenciar el autoerotismo y el placer, siempre y cuando sea en busca de un “bienestar” y que no atente contra los derechos de los otros o incluso de sí mismos (Pérez, 1997). Por ello es preciso indicar que se entiende por tener o llegar a un mejor bienestar y esto lleva a considerar que, como todos los derechos del hombre, los derechos sexuales también implican responsabilidades, tanto a nivel personal como social, basados en la pedagogía del cuidado y en la ética del bienestar.

En la actualidad, la masturbación es un tema complejo y controvertido, ya que se encuentran puntos a favor, como efectos negativos, especialmente por el abuso sin control de esta práctica sexual. Algunos expertos en salud, indican que la masturbación es un comportamiento normal sin ninguna incidencia para la salud (Rosello, 2016), otros como Rinaldi y Passinilos (2015), relacionan la masturbación con las disfunciones sexuales, y otros afirman que el ahorro del potencial sexual al no perder las sustancias genésicas, conlleva a mejores rendimientos físicos e intelectuales (Jiang et al., 2003; Klaric, 2017). No obstante, los estudios con más evidencia científica, provienen de los últimos hallazgos en el campo de las neurociencias, al investigar más de cerca el cerebro y los comportamientos sexuales (Oliveira, 2017).

En los últimos años, investigaciones en neurociencias han llevado a identificar las adicciones comportamentales, como enfermedades compulsivas que incluyen, entre otras, las adicciones sexuales (Serrano, 2017). Es por eso que la OMS en marzo de 2019, tomo la decisión clasificar la adicción a la pornografía y a la masturbación, como enfermedades de tipo comportamental compulsivo. Esta determinación puso en claro, que la masturbación no es una práctica totalmente inofensiva, ya que un exceso de la misma genera adicción y deterioro en el bienestar psicológico y social de la persona (Ginesta, 2017; Oliveros 2019). En la actualidad todavía hay controversia en cuanto a la definición de los umbrales que separan un comportamiento sano de un comportamiento adictivo, por lo que se requiere más investigaciones al respecto (Castro, Ballester & García, 2020).

En consecuencia, la investigación no pretende diagnosticar casos de compulsividad sexual, pero si ayudar a establecer en qué casos la práctica de la

masturbación puede incidir negativamente en el bienestar y el engagement académico. Para detectar conductas sexuales compulsivas se requiere de intervenciones clínicas especializadas y personalizadas, con seguimiento para cada caso, de mínimo seis meses (Ginesta, 2017), lo que está fuera del alcance de la investigación; pero si es viable evaluar cómo incide la práctica de la masturbación en el *engagement* académico de los estudiantes, que es uno de los objetivos de la presente investigación. Por tanto, se pretende identificar qué características están asociadas a la práctica de la masturbación y si el aumento de la frecuencia y la disminución en la edad de inicio de esta práctica, está relacionada con el nivel de *engagement* académico de los estudiantes.

La investigación toma significado si consideramos que la educación sexual que se imparte en los colegios debe ser holística e integral y basada en la evidencia científica, como lo proponen las políticas educativas actuales. Tanto la OMS (2018), como EL UNFPA (2013) y la ley General de educación en Colombia, en su artículo 1 (Ley 115, 1994), resaltan la apropiación de los valores éticos, sociales y espirituales que conlleven al pleno desarrollo de la personalidad del educando. Por ello, los nuevos hallazgos en el campo de las neurociencias y las adicciones deben ser tenidos en cuenta para replantear la forma como se ha llevado a cabo la educación sexual en los colegios colombianos, que sólo enfatiza en el componente biológico, el control de enfermedades y la población, descuidando otros aspectos, como la visión positiva y trascendental, que también tienen un fundamento científico y psicológico.

Complementando lo anterior, es importante señalar, que el fenómeno intercultural que ha generado el desarrollo tecnológico actual, ha permitido conocer otras cosmovisiones de la sexualidad, que hacen parte del patrimonio cultural de la

humanidad (Rodríguez, Romero & Fuentes, 2019). Es importante conocer otras cosmovisiones, no solo como cultura general, sino para aprovechar conocimientos que talvez puedan ayudar a solucionar muchas de las problemáticas que hoy se viven en la comunidad. Como ejemplo de ello, está la cosmovisión oriental de la sexualidad basadas en las terapias centradas en la persona, como el yoga y la meditación, en donde se relaciona el potencial psico-sexual humano, con el desarrollo de la consciencia y procesos cognitivos como la inteligencia intuitiva, la creatividad, la sensibilidad y espiritualidad (Barba, 2017; Silva, 2015; Vasquez, 2014), que son interesantes y hacen parte de una educación integral que complementa los procesos de formación de los estudiantes.

También, en el ámbito pedagógico, se ha identificado la dimensión transpersonal, como parte de la inteligencia que conlleva a mejores niveles de bienestar y salud mental. Psicólogos como Gardner, autor de las inteligencias múltiples y Goleman, promotor de la inteligencia emocional, identificaron aspectos importantes de la inteligencia existencial o trascendental, que más tarde se llamó inteligencia espiritual o transpersonal (Mercadé, 2018; Vásquez, 2018). El Dr. Gallegos, afirma que la inteligencia transpersonal está relacionada con la sabiduría trascendental que proporciona una capacidad de comprensión profunda acerca de significados para la vida y la consciencia, y la habilidad de mantener el equilibrio ante situaciones adversas o negativas (Gallegos, 2005; Zapata, 2016). Así que la dimensión transpersonal, hace parte del aprendizaje humano y debe ser tomada en cuenta en la formación de los educandos y en la educación sexual, que se imparte en los colegios.

Por otro lado, se deduce que al estudiar los factores que pueden incidir negativamente en el *engagement*, y establecer posibles alternativas de solución,

estamos contribuyendo a mejorar el aprendizaje de los estudiantes. Diversas investigaciones en neurociencias, a nivel clínico y académico, han demostrado que el yoga y la meditación, ayudan al potencial de aprendizaje, mejorando el control de las emociones, el autoconocimiento interior y la atención plena en actividades académicas y laborales (Acosta & Ortegón, 2017; Park, Finkelstein, Groessl, Elwy & Lee, 2020). Todo ello repercute en un aprovechamiento positivo del potencial humano y una mejor gestión de los recursos psicológicos que favorecen el aprendizaje y por ende, el *engagement* académico, de los estudiantes.

Otra contribución que aporta la investigación, se refiere al campo del conocimiento y el pensamiento crítico. El estudio de los comportamientos sexuales y en este caso de la masturbación, considerando aspectos tanto positivos como negativos, a la luz de las investigaciones actuales, amplía el rango de conocimiento que se tiene sobre el tema y ayuda a que los estudiantes adquieran una postura crítica frente al tema, lo que redundará en tomar decisiones autónomas y conscientes, acerca de cómo vivenciar la sexualidad.

La investigación también proporciona relevancia social, ya que al estudiar y dar soluciones sobre las problemáticas actuales se está contribuyendo a formar seres humanos conscientes y con un sentido constructivo de la sexualidad. Las nuevas generaciones influenciadas por los medios de comunicación, tergiversan el sentido y el valor de la sexualidad, resaltando la búsqueda del placer por encima de las responsabilidades y disminuyendo el desarrollo del potencial sexual en forma positiva (Klarick, 2017; Triviño & Salvador, 2019; Zimbardo, 2011). Una sociedad con estas características, está destinada al conflicto social, y ello se evidencia en el carácter de los jóvenes: Cada vez hay más facilismo, tendencia al consumo de

drogas, prostitución infantil, agresores sexuales, enfermedades de transmisión sexual, adicciones y disfunciones sexuales, embarazos no deseados, abortos y niños abandonados, que vienen a aumentar los niveles de pobreza e ignorancia (Fort & Plaza, 2018). Por tanto, se requiere complementar las posturas actuales y proporcionar un enfoque constructivo, en la forma como se ha venido enseñado la sexualidad en los colegios.

Por tanto, la educación en derechos sexuales y reproductivos debe complementarse con la apropiación de una ética personal y social que conlleve a conductas responsables y autónomas frente al desarrollo de la sexualidad. Educar en la forma de controlar el impulso sexual es un punto clave para el aprendizaje de conductas responsables y autónomas; en consecuencia, se resalta que las prácticas del yoga, tales como el mindfulness, la meditación y el kundalini yoga, entre otras, han demostrado ser útiles como tratamientos alternativos y complementarios en los problemas de control de la conducta, las emociones y el impulso sexual descontrolado, que ha llevado a mermar muchas de las problemáticas sociales mencionadas (Ginesta, 2017; Herrera, 2019).

En cuanto a la relevancia metodológica, se resalta la estrategia metodológica implementada, la cual se basa en identificar con datos reales la problemática existente, para luego dar a conocer una alternativa de solución. De ahí, que se plantea un enfoque cuantitativo paramétrico, no experimental descriptivo y correlacional, para identificar la problemática central, la cual está delimitada por las preguntas y objetivos 1 y 2 de la investigación. Los datos se toman en un solo tiempo (transversal), con el fin de obtener información de las variables en forma natural, tal como se presentan en la realidad; luego viene la propuesta de solución, acorde al

objetivo 3, cuya estrategia se basa en llevar a cabo una revisión sistemática documental, para reunir evidencia científica, clínica y/o académica, de estudios que ya se han realizado, acerca de los beneficios del yoga, para evaluar desde un enfoque positivo y transpersonal, si este puede considerarse una alternativa de educación sexual que contribuya a prevenir conductas sexuales adictivas y mejorar el engagement.

Se resalta que, como docentes orientadores de las nuevas generaciones, es importante llevar a cabo este tipo de investigaciones que son fundamentales para la vida. Las crisis sociales que se están viendo en la actualidad requiere de soluciones inteligentes y contundentes, el ser humano tiene todo el potencial de cambio, más por desconocimiento aún no lo ha utilizado. Es nuestro deber como formadores sociales y gestores del conocimiento, buscar alternativas que ayuden, en alguna proporción, a mejorar las problemáticas de nuestros niños y adolescentes en el campo de la sexualidad y el bienestar psicológico y académico.

Finalmente se concluye, que la investigación aporta varios elementos que van a favorecer a la comunidad educativa y a la sociedad. Al identificar problemáticas relacionadas con la implicancia académica y la sexualidad, y su respectiva solución, se van a suministrar insumos que van a favorecer procesos pedagógicos de aprendizaje y de formación de desarrollo humano en los estudiantes, que en última instancia, van a contribuir a la construcción de una ciudadanía más justa, consciente, proactiva y productiva.

1.4 Hipótesis

Para el primer objetivo de la investigación, que es analítico descriptivo, se elaboró la siguiente hipótesis de estimación: El sexo, el estrato social, el nivel de

funcionalidad familiar, la repitencia escolar y la edad de inicio de consumo porno, están relacionadas con la práctica de la masturbación.

Para el segundo objetivo se tiene la siguiente hipótesis de investigación: La práctica de la masturbación está relacionada con el nivel de *engagement* de los estudiantes de la IEDR Subia. De las cuales se derivan las correspondientes hipótesis de correlación:

H₀₁: A mayor frecuencia de masturbación mayor nivel de compromiso académico.

H_{A1}: A mayor frecuencia de masturbación menor nivel de compromiso académico.

H₀₂: A menor edad de inicio de práctica de la masturbación, mayor nivel de compromiso académico.

H_{A2}: A menor edad de inicio de práctica de la masturbación, menor nivel de compromiso académico.

En cuanto al tercer objetivo de investigación, relacionado con la revisión sistemática documental, se plantea la siguiente hipótesis deductiva: Desde un enfoque positivo y transpersonal, la práctica del yoga es una alternativa de educación sexual que contribuye a la prevención de conductas sexuales adictivas y mejora el nivel de *engagement* académico de los estudiantes de Subia.

Una vez identificada la panorámica general del problema, los beneficios, las preguntas e hipótesis de investigación, se continúa con el siguiente capítulo referente al marco teórico, que tiene la finalidad de presentar los conceptos que permiten tener una visión epistemológica más amplia, en cuanto a las variables de estudio y sobre los enfoques psicológicos que fundamentan la investigación.

Capítulo 2. Marco Teórico

A continuación, se presentan los argumentos teóricos y conceptuales acerca de las variables de estudio: El *engagement* académico y masturbación, además se mencionan las bases teóricas de la psicología positiva y transpersonal que fundamentan el estudio. Iniciando la disertación se aborda el *engagement* académico desde el actual enfoque de la psicología positiva, que aborda las tres vías del bienestar. En cuanto a la variable masturbación se darán a conocer los aspectos positivos y negativos, basados en estudios clínicos y en el campo de las neurociencias; luego, se presentará una panorámica acerca de la psicología transpersonal y sus principios, para después abordar la sexualidad desde un enfoque positivo y transpersonal. Finalmente se incluye el estudio de los factores de la población estudiantil, que pueden relacionarse con la masturbación, como son el sexo, la funcionalidad familiar, la repitencia escolar y el consumo porno.

2.1 Engagement académico

El término *engagement* traduce implicancia, compromiso o responsabilidad, es un término que empezó a utilizarse en el medio laboral, siendo un concepto opuesto al Burnout (que traduce al español estar quemado o ineficacia laboral). El *engagement* abarca una visión práctica, que busca resaltar las fortalezas de las personas y su funcionamiento óptimo, en la línea de lo defendido desde la Psicología Positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Es por ello que se aborda el *engagement* o compromiso académico como una forma de medir el bienestar psicológico, aplicado en el ámbito académico. A continuación, presentaremos una breve descripción, de cómo la psicología contribuyó al actual concepto de *engagement* académico.

2.1.1 El Engagement desde la psicología positiva.

En un inicio, cuando la psicología se conformó como campo de estudio independiente, se había propuesto tres objetivos: curar la enfermedad mental, ayudar a las personas a mejorar el bienestar y la calidad de vida y promover el desarrollo de talentos. Sin embargo, después de la segunda guerra mundial la psicología se centró exclusivamente en el primer objetivo, quedando una psicología abocada al estudio de la enfermedad y no a la potencialización de las capacidades humanas (Lupano & Castro, 2010). Gracias a los aportes de Seligman y Csikszentmihaly, entre otros, decidieron rescatar el desarrollo del potencial humano que inicialmente se había propuesto en la psicología y crear lo que se conoce hoy como psicología positiva.

Dichos autores resaltan un enfoque salugénico, referido a la promoción de la salud (Seligman, 2003), pero también relacionado con los términos: salud y genes, los cuales aluden al potencial genético como principal responsable de la estructura psíquica del hombre. En nuestra genética llevamos un potencial psíquico innato que se va desarrollando a medida que interactuamos con la realidad y que los retos y desafíos que el medio y la cultura generan, inspiran a los individuos a desarrollar capacidades, habilidades y talentos. No obstante, la motivación no sólo es estimulada por el ambiente en que vivimos, también hay una motivación intrínseca que nos lleva a desarrollar nuestros gustos y talentos (Ryan & Deci, 2001). De modo que la psicología positiva busca desarrollar el potencial del hombre en todas las dimensiones: Física, mental, social y espiritual, para dar lo mejor de sí mismos por encima de las carencias y las dificultades que se puedan presentar.

Inicialmente Seligman y Csikszentmihaly (2000b), contribuyeron a dar forma a la teoría del bienestar, basados en tres vías de la felicidad. Estas vías se desarrollaron en torno a tres aspectos: Plenitud, apropiación y sentido, que posteriormente evolucionaron en el actual modelo PERMA, elaborado por Seligman, para medir el

bienestar general, basado en cinco dimensiones: P, de positive emotion (emoción positiva), E, de *engagement* (compromiso), R, de relationships (relaciones positivas), M, de meaning (significado) y A, de accomplishment (logro). Para Seligman, cada una de estas dimensiones contribuyen a obtener el bienestar (Domínguez & Ibarra, 2017). Debido a que la psicología positiva y el constructo de *engagement*, tienen como base inicial las tres vías del bienestar; a continuación se explicarán los argumentos que definen cada una de estas vías.

2.1.1.1 Tres vías en la psicología del bienestar.

Como se mencionó en un principio, la psicología positiva busca desarrollar el potencial que llevamos dentro, ya sea por factores extrínsecos o sociales y por factores intrínsecos o personales. No obstante, hay que señalar que la psicología positiva también ha sido llamada la psicología del bienestar o de la felicidad, y tiene sus raíces epistemológicas en la Grecia clásica en donde se identificaron dos vertientes del bienestar: La interpretación hedónica basada en las sensaciones del presente, y la interpretación eudaimónica referente a la satisfacción que se siente por el desarrollo de las capacidades y logros que tengamos en la vida (Ryan & Deci, 2001). Así que la visión hedónica se relaciona más con la satisfacción personal de lo que se tiene, y la visión eudaimónica, con lo que se aspira llegar a ser o lograr, a nivel personal y/o social.

Martín Seligman, quien una vez fue presidente de la Asociación de Psicología Americana (APA), identificó tres vías de trabajo para el desarrollo de la psicología positiva. La primera vía está relacionada con las emociones positivas, la segunda vía con los rasgos positivos relacionados con la apropiación, el compromiso y la dedicación en las actividades, y la tercera vía está centrada en el sentido social

relacionado con el significado que percibimos del entorno social y la habilidad para pensar en los demás, también llamado sentido de otredad (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000b). A continuación, explicaremos cada una de ellas.

La primera vía, de “emoción positiva”, consiste en la experimentación de una vida plena la cual está relacionada con el disfrutar del presente, sentirnos optimistas y vigorosos en las actividades que desarrollamos en el día a día (Hervás & Vazquez, 2008). Esta vía refiere al sentimiento de gratitud de lo que se tiene en la vida, el saber perdonar los malos entendidos ocurridos en el pasado (incluso a nosotros mismos) y proyectar lo mejor de sí mismos en el futuro, a partir de lo que tenemos en el presente, puesto que es la actitud que asume cada persona, lo que origina el bienestar y la felicidad. Esta vía se relaciona con la parte afectiva, la autoestima personal y la visión hedónica del bienestar que mencionaban los griegos.

Psicólogos, como Bryant y Smith (2015), citados en Kiken, Lundberg y Fredrickson, (2017), han sugerido que las prácticas del mindfulness, contribuyen a la formación de la vía “emocional positiva”. En el mindfulness, se entrena el sentido de la autoobservación, que conlleva al autoconocimiento de las fortalezas y debilidades, tanto personales como sociales, para luego entrar a la etapa del “savoring”, que consiste en valorar y ser felices con lo mejor de nosotros mismos y así tener un mejor estado de ánimo para emprender las actividades cotidianas. Así que las terapias cuerpo mente, como el mindfulness, ayudan a la persona a experimentar emociones positivas.

Para la segunda vía, sobre el “compromiso”, sobresalen los aportes del psicólogo Csikszentmihalyi, quien ha realizado varias investigaciones a nivel científico y transcultural, en diferentes actividades y profesiones, relacionadas con la teoría del

Flow. Csikszentmihalyi, considera el Flow como el fluir de la energía psíquica que lleva a un estado psicológico de realidad alternativa, en donde las personas generan un máximo en el rendimiento de la actividad, ya sea a nivel artístico, deportivo o intelectual, tanto a nivel creativo como productivo (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014). De modo que el Flow hace que las personas se sientan más comprometidas en las actividades que realizan.

Además, el autor también identifica una especie de éxtasis o arrobamiento psicológico que se experimenta en el Flow. El éxtasis deviene cuando la persona esta absorta en una actividad, ya sea a nivel laboral, académico u otro; en ese estado, hay más concentración, la persona no atiende el paso del tiempo y enfrenta con eficacia las dificultades que se puedan generar (Csikszentmihalyi, 1990). Así el fluir de la energía psíquica o Flow, está relacionado con el placer y la felicidad que sentimos cuando hacemos determinadas actividades, que por lo general son constructivas y están guiadas por motivaciones intrínsecas, no impuestas, que conducen a la elaboración de un producto, psicológico, social o cultural.

Por otro lado, Csikszentmihalyi señala que no es el primero en identificar el concepto de flujo, puesto que en la filosofía oriental el fluir de la energía está relacionado con estados de consciencia superiores (Csikszentmihalyi, 1990). La metáfora oriental: “Hazte uno con lo que te rodea”, es un objetivo espiritual que busca trascender la dualidad mente cuerpo, y unificar la energía psíquica: Pensamientos, sentimientos, intenciones y emociones, para centrarse en un único objetivo; de este modo, se desarrolla la consciencia que distingue lo esencial en una actividad y ello implica adquirir ciertos aprendizajes y habilidades en el proceso de control de la mente y la energía psíquica, que Csikszentmihalyi considera es la “atención” en lo que se hace o en lo que se busca, lo cual lleva a la consecución de un logro (Csikszentmihalyi,

1990). En conclusión, el Flow es un proceso autodirigido que lleva al aprendizaje de nuevas experiencias de desarrollo del potencial humano, además, es una experiencia placentera (autotélica) que afianza el compromiso y eficacia en las actividades que se realizan.

Complementando lo anterior, otros autores del enfoque positivo como Casullo (2006), Delgado y Castañeda (2011), plantean que la energía psíquica es un potencial o capital psíquico, para desarrollar habilidades y actitudes. Los autores mencionan que los recursos psicológicos están formados por todos los aspectos: Cognitivos, afectivos y psicosociales, que dan forma al carácter y personalidad del individuo. Por ende, se resalta que la sexualidad como parte de la dimensión emotiva y afectiva, también hace parte del capital psicológico humano que conduce a desarrollar habilidades y productos culturales. En este caso, es importante mencionar que en el psicoanálisis, Freud y Jung, habían mencionado la sublimación de la libido sexual, la cual, como origen del placer se puede transformar y dirigir hacia otros campos no sexuales como las artes, la ciencia o el deporte, haciendo que las personas disfruten las actividades que realizan (Freud, 1905; Jung & Brachfeld, 1970).

Al proceso de sentir gusto por el desafío de una actividad, Csikszentmihalyi lo denomino experiencia autotélica, la cual lleva a disminuir el esfuerzo mental, aumenta la atención y la consciencia en lo que se hace. Como consecuencia de ello, hay mayor implicación, compromiso y eficacia en las actividades que se desarrollan, estas son características del Flow (Csikszentmihalyi & Selega, 1998); además, a nivel neuropsicológico, se sabe que los estados de plenitud y gusto están mediados por hormonas como la dopamina que regula el placer, la serotonina relacionada con la confianza y la autoestima y la oxitocina que regula los apegos y sentimientos en la interacción social (Kandler, 2019; Livingston, 2020); por tanto, se puede concluir que

la libido hace parte del constructo de energía psíquica y el estado de flujo que mencionara Csikszentmihalyi.

Para la tercera vía, denominada institucional o de sentido social, se enfoca en el bienestar o felicidad que se experimenta cuando una persona se propone metas con la intención de ayudar a los demás. Varios estudios han demostrado que las personas experimentan mayores niveles de satisfacción o bienestar, cuando las acciones se realizan pensando en el beneficio que pueden recibir otras personas, la familia, la pareja o la humanidad (Gallegos, 2015). Esta vía también tiene en cuenta los significados que apropia la persona por motivaciones extrínsecas, como resultado de la interacción social, por ejemplo, el ser reconocido socialmente por alguna habilidad o talento personal (Tapia, 2005). Además, pone en acción la máxima que dice: “Quien no vive para servir no sirve para vivir”, la cual está relacionada con el sentido que le damos a nuestras vidas cuando se tiene una visión altruista.

Por otro lado, la tercera escuela de psicología de Víctor Frankl, identifica el sentido como una terapia que conlleva a mejores niveles de bienestar. La tercera escuela de la psicología, conocida como “logoterapia”, resalta la visión noética que busca la naturaleza de la conciencia, el alma o espíritu en la psicología, para estudiar como el hombre se relaciona con el mundo físico y le da un sentido y valor a las cosas, los procesos o las personas. Frankl identificó el sentido altruista y social, como la motivación más fuerte que incide en los procesos de resiliencia para la superar las dificultades (Frank, 2004). Csikszentmihalyi, en una entrevista con Eduard Punset, declara que lo que genera mayor bienestar, es el sentir que vivimos la vida en su plenitud, de un modo productivo y constructivo, con significados trascendentales para nosotros y/o para los demás (Redes, 2010). En conclusión, la tercera vía está

relacionada con el sentido de otredad, que hace que las personas disfruten el ayudar a los demás y que tengan convicciones y motivaciones personales con sentido social.

Para terminar este apartado, se concluye que la teoría del bienestar basada en el enfoque positivo, han tenido gran aceptación, tanto en las actuales políticas sanitarias como educativas. En el siguiente apartado, se mencionará como ha sido esta aplicación en el ámbito educativo y académico.

2.1.2 Aplicación de la teoría del bienestar en el ámbito académico.

Se puede decir, que uno de los precursores de la teoría del bienestar aplicado al ámbito académico, fue Albert Bandura quien hizo aportes sobre la teoría cognitiva del aprendizaje social, e incluyó aspectos personales para el desarrollo de habilidades, que llevan a alcanzar logros en el aprendizaje (Izquierdo & Villagrasa, 2017). Bandura, identifica la autoeficacia personal, como un constructo de gestión de habilidades, que llevan a la persona a proponerse retos, que en cierta manera están relacionados con el proceso de aprendizaje y la importancia de saber trascender las dificultades, tanto externas como internas, que se puedan presentar, y este es un aspecto que caracteriza el actual enfoque positivo de la psicología. Así que Bandura ya vislumbraba un enfoque positivo en el ámbito académico, no obstante, otros autores también contribuyeron a dilucidar este enfoque, a través del estudio de la motivación en el aprendizaje.

Según Mc Clelland (1985), uno de los factores que más inciden en el aprendizaje, es la motivación al logro. El autor lo define, como un impulso psicológico que orienta la consecución exitosa de una meta u objetivo, que por lo general es reconocido socialmente. La motivación al logro también representa un equilibrio entre las motivaciones internas (intrínsecas) y las exigencias externas (extrínsecas) de la

persona, no obstante, las situaciones del medio positivas o negativas, pueden despertar en el individuo las motivaciones que se encuentran en estado latente o potencial (Tapia, 2005). Así que la teoría de la motivación al logro, también contribuye al estudio del enfoque positivo en el ámbito académico.

Otra contribución al enfoque positivo en la educación, lo plantearon autores como Schaufeli, Salanova, Gonzáles y Bakker (2002), quienes aplicaron el concepto de compromiso personal, en el ámbito académico. Está propuesta se basa en un análisis de tres componentes relacionados con los extremos del burnout (ineficacia) y del *engagement* (implicancia). Así el componente activación, de tipo “conductual”, va desde el agotamiento del burnout, al vigor en el *engagement*; el componente de “identificación”, de tipo cognitivo, va desde el cinismo hasta la dedicación, y un tercer componente “efectivo” (resultado de los dos anteriores), que va desde la ineficacia hasta la absorción en las actividades (Schaufeli et al., 2002). Finalmente, se define el *engagement*, como una condición mental positiva, en torno a tres dimensiones: El vigor, la dedicación y la absorción.

- El vigor, es la característica que hace que la persona presente niveles óptimos de energía, optimismo y confianza para emprender las actividades, está relacionado con las emociones positivas, que conducen a la plenitud.
- La dedicación se presenta cuando la persona aplica la voluntad y la perseverancia para vencer las dificultades, lo que también se traduce en responsabilidad y resiliencia.
- La absorción, se da cuando la persona está concentrada y absorta en las actividades, por lo que no es consciente del paso del tiempo, aquí se experimenta el *fluir* de la energía psíquica que mencionara Csikszentmihalyi,

en donde la persona tiene una motivación autónoma o intrínseca (mediada por un estado autotélico de gusto personal), por el hecho de desarrollar habilidades ante un reto o competencia.

Las tres dimensiones llevan a identificar la percepción de bienestar y felicidad en el desarrollo de las actividades académicas (Schaufeli & Bakker, 2003). En conclusión, las tres dimensiones del *engagement*, están relacionadas con las tres vías del bienestar: Plenitud, implicancia y sentido, que aplicadas en el ámbito educativo, llevan a configurar el constructo de compromiso o *engagement* académico.

En el ámbito educativo Finn y Zimmer (2012), considera que el *engagement* académico es un factor importante que ayuda a identificar cómo evoluciona el nivel de compromiso a lo largo de la vida escolar. Los autores afirman que el nivel de *engagement* académico es un factor que puede predecir el abandono escolar; por tanto, señalan que la interacción social que se vivencia en la comunidad educativa debe enfocarse en el uso positivo de los recursos psicológicos del estudiante para favorecer el nivel de compromiso académico y mejorar la capacidad de logro a lo largo de la vida académica (Finn & Zimmer, 2012).

El modelo de *engagement* presentado por Schaufeli y su equipo de investigación, ha sido utilizado en diferentes estudios que pretenden identificar aspectos del contexto cultural y personal, que interfieren en el compromiso de los estudiantes (Schaufeli, et al, 2002). Por ejemplo, en la tesis de Oporto (2017), la autora ha identificado una serie de factores que vienen a resultar en facilitadores y obstaculizadores del *engagement*, lo cual incluye aspectos externos e internos, tal como se observa en la figura 1.

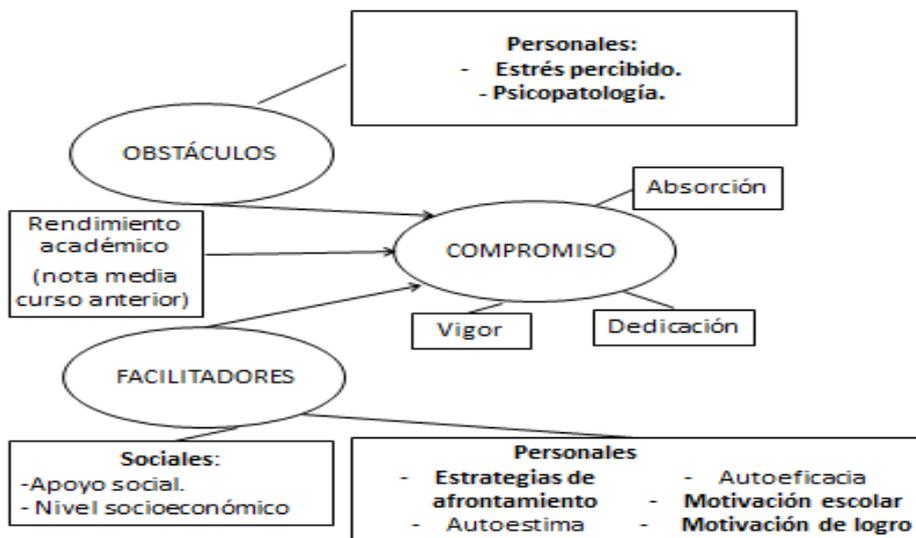


Figura 1. Facilitadores y obstáculos en el compromiso académico (Oporto, 2017).

En esta figura, se resalta que los factores obstaculizadores son: El estrés percibido y las psicopatologías (depresión/ansiedad y la conducta agresiva). Entre los facilitadores se identifican aspectos a nivel social y personal; a nivel social, se encuentra el apoyo social y el nivel socioeconómico. Los facilitadores a nivel personal son: Las estrategias de afrontamiento, como la autoestima y la autoeficacia personal, y la motivación escolar, medida a través de la motivación al logro académico. El nivel de rendimiento académico anterior del estudiante, puede ser un facilitador u obstaculizador, dependiendo de los buenos o malos resultados obtenidos (Oporto, 2017).

De la investigación realizada, se comprende la forma en que los factores psicológicos y sociales se relacionan con el *engagement* académico, además, la autora también resalta que los obstáculos siendo dificultades, también pueden ser un estímulo favorable que hace que los estudiantes desarrollen todo su potencial de aprendizaje para obtener mejores resultados (Oporto, 2017). Igualmente, los facilitadores y las comodidades no siempre estimulan el desarrollo del potencial

humano, pero también hay casos en que las personas con facilidades y además con un buen nivel de compromiso, obtienen resultados académicos excelentes.

Otros estudios que se han elaborado, relacionan el *engagement* académico con variables como la inteligencia emocional (Ardiles et al, 2019), los enfoques de aprendizaje, el uso del tiempo libre (Alonso, Aguado, Martínez, Presa & Provecho, 2016), el alto rendimiento escolar (López & Sofia, 2019), los comportamientos frugales (Alonso, 2017), la práctica del mindfulness (Muñoz, 2018), la innovación (Escobar & Sánchez, 2019) y la percepción del reto (Ochoa, Montes & Rojas, 2018), entre otros; no obstante, hasta la fecha no se ha realizado un estudio que trate de como los comportamientos sexuales de los estudiantes puedan incidir en el *engagement* académico.

Para terminar este apartado, se puede concluir que la psicología positiva a identificado, elementos básicos para entender mejor el comportamiento humano, basado en la teoría del bienestar. Como muestra de ello se encuentra el constructo de *engagement* académico, que ha ayudado a entender mejor el comportamiento de los estudiantes, frente a las actividades académicas.

2.2 Sobre la masturbación

En este apartado se presentan algunas ideas y conceptos que definen la masturbación, considerando algunos antecedentes devenidos de la psicología y la medicina, y la relación que tiene con las etapas de respuesta sexual humana. Luego se mencionan aspectos positivos y negativos basados en estudios realizados, tanto en el campo de la salud como de la psicología.

Etimológicamente, el término masturbación, deriva de una palabra compuesta por dos raíces latinas: mas, que significa hombre y turbatio, que significa turbación,

intranquilidad, confusión o excitación (Alegsa, 2018). En el diccionario etimológico de la lengua española, también sugiere que podría proceder de manus stuprare: profanar o violar con la mano. Mc Cary (1983), Espitia y Torres (2017), define la masturbación como un acto auto estimulatorio que tiende a producir o incrementar el placer sexual. Para los efectos de la presente investigación se va a referir el término masturbación, como el tocamiento manual o de otro objeto, que finaliza con la eyaculación; ello con el fin de hacer claridad y diferenciarlo del término autoerotismo que define un aspecto de la sexualidad de mayor amplitud y trascendencia (Granados, 2015; Hernández, 2012; Serrato & González, 1994).

Uno de los médicos pioneros, que incluyó el estudio de la masturbación en la salud mental fue Sigmund Freud, padre del psicoanálisis, quien la incluyó en su teoría de desarrollo psicosexual. Freud, abordó el erotismo asociado a las percepciones de placer, e identificó cuatro etapas en el desarrollo psicosexual: la Fase oral, anal, fálica y genital (Villalobos, 1999). A continuación, se describe en forma breve, en que consiste cada una de estas fases.

-En la fase oral, que abarca aproximadamente los primeros 18 meses de vida, el placer del bebé se centra en la boca, de ahí la importancia de la lactancia, y el conocer a través de las sensaciones de la boca.

-En la fase anal, va hasta aproximadamente los 3 años, sobresale el placer por el control de esfínteres y eliminación de los desechos corporales.

-En la fase fálica, aproximadamente entre los 3 y 6 años, el placer se centra en la zona genital, lo cual conlleva a la curiosidad y el conocimiento del propio cuerpo y el de los otros. Pueden aparecer conductas transitorias como el exhibicionismo o la masturbación, se experimenta atracción por el sexo opuesto; al final de esta etapa

declina el complejo de Edipo o deseo inconsciente de mantener una relación incestuosa con el progenitor.

-Existe un período de latencia entre la fase fálica y genital, entre los 6 y 12 años de edad. Esta transición se caracteriza porque se dirige la energía sexual hacia otras actividades no sexuales, como el aprendizaje y desarrollo de habilidades cognitivas y sociales, mediante el juego, deporte, la interacción personal, etc. Precisamente es en esta fase donde se desarrollan procesos cognitivos importantes, y coincide con lo que Piaget llamo la etapa de las operaciones concretas y el inicio de las operaciones formales.

-Fase genital, se da en el inicio de la adolescencia, en esta etapa la libido se desplaza hacia lo sexual, y el autoerotismo se desplaza hacia un objeto externo que por lo general es otra persona, lo que Freud llamó aloerotismo (Freud, 1905). En esta fase se buscan relaciones más estables y significativas, hay un mayor interés por los sentimientos y deseos del otro y las vivencias de la sexualidad en pareja.

Si bien, para Freud la masturbación puede estar presente en la etapa exploratoria de la sexualidad infantil, también identificó algunos aspectos nocivos asociados a este comportamiento. Freud distinguió algunas perturbaciones del sistema nervioso originada por factores psicógenos (no orgánicos), relacionados con el onanismo y la masturbación (Gómez, 2008). De los diferentes casos clínicos que estudio sobre el onanismo (eyacular fuera de la vagina, para evitar el embarazo), concluyó que causaba neurosis e insatisfacción en el hombre, al igual que la masturbación habitual o las continuas poluciones espontáneas, generaban una sensación de desgaste y cansancio al realizar un esfuerzo mental o físico, que identificó como neurastenia (Gómez, 2008; Freud, 1908).

Freud consideró que la no superación de la masturbación en la etapa adulta, interviene en las vivencias de las relaciones sexuales satisfactorias y placenteras. En el documento sobre la moral sexual y la nerviosidad moderna, Freud menciona que la masturbación disminuye el carácter de las personas al “obtener recompensas placenteras de una forma fácil y sin esfuerzo, que no implica un desarrollo de la energía psíquica haciendo que la persona se vuelva esclava de fantasías eróticas idealistas, que no existen en la realidad” (Freud, 1908, p. 14).

Posteriormente a mediados del siglo XX, se llevó a cabo en Estados Unidos una encuesta sobre los comportamientos sexuales conocido como el informe Kinsey. Sus principales campos de estudio se centraron en el orgasmo, la masturbación y la homosexualidad (Saavedra, 2006). En cuanto a la masturbación se refiere, el informe Kinsey señala que el 92% de los hombres y el 62% de las mujeres se habrían masturbado en alguna ocasión a lo largo de todo su ciclo vital; en el caso de los hombres casados la masturbación se reduce, pero no desaparece. Los resultados influyeron en el cambio de actitudes sobre la sexualidad de la época.

Por esa misma época los esposos Masters y Johnson (1978), hicieron un aporte importante en el campo de la sexología, al estudiar la respuesta sexual humana. Los investigadores identificaron cuatro fases de la respuesta sexual: Excitación, meseta, orgasmo y resolución (ver figura 2).

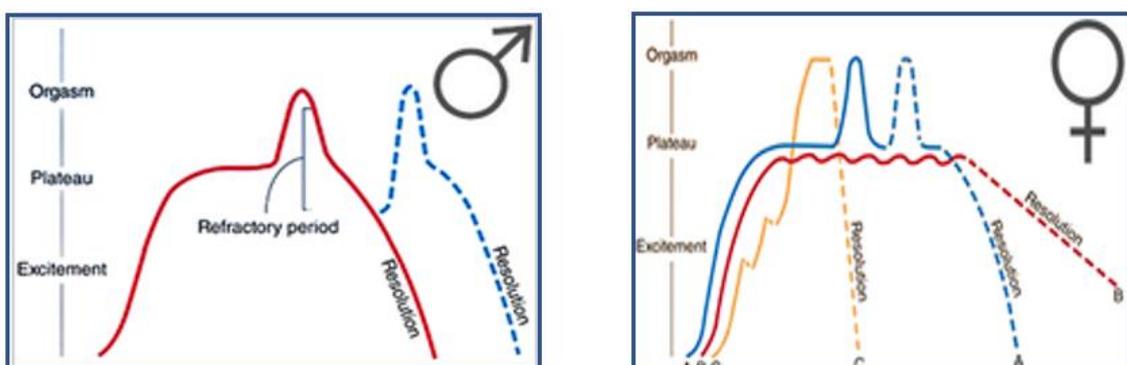


Figura 2. Respuesta sexual en el hombre y mujer. (Master & Jhonson, 1978).

Las características de cada una de las fases, son las siguientes: **Excitación**, hay activación sexual, la erección del pene y la lubricación vaginal. **Meseta**, la excitación es sostenida, hay un ensanchamiento de la parte externa vaginal; no existe consenso en la duración de esta fase y los límites con la etapa anterior y posterior. **Orgasmo**, máximo grado de excitación, dura entre 3 y 15 segundos, relacionado con la respuesta fisiológica de la eyaculación. En esta fase se considera que la mujer experimenta más orgasmos que el hombre, como podemos visualizar en la figura 2. Y finalmente la **Resolución**, es cuando el cuerpo regresa a la normalidad (Master & Jhonson, 1978).

Por otro lado, en investigaciones recientes, sobre la sexualidad en personas con discapacidad neuro lumbar, llevaron a indicar que la eyaculación y el orgasmo son dos procesos relacionados pero independientes. La eyaculación es la culminación de la estimulación física o biológica; y el orgasmo es una percepción psicológica; esto se descubrió gracias a los estudios realizados en personas que han tenido lesiones en la parte inferior de la columna, afectando la respuesta neurobiológica de la eyaculación, más no la respuesta del orgasmo (Oliver, 2006; Franco, s. f.). Por otro lado, en el caso de los hombres a quienes se les ha eliminado la próstata, la cantidad de semen producido es mínimo o nulo, por lo que experimentan el orgasmo seco (Arcila, 2013). O en el caso contrario puede suceder la eyaculación sin orgasmo, en caso de las disfunciones sexuales (Dos Santos, 2019). Estos hallazgos identifican dos funciones importantes: Una parte biológica relacionada con la eyaculación y la reproducción de la especie, y otra relacionada con el orgasmo que se da a nivel psicológico, relacionada con el magnetismo y el goce sexual (Siegmeister, 2000; Vaquera, 2016).

Uno de los médicos pioneros que investigó acerca de los beneficios del orgasmo, fue el médico psiquiatra Reich. El psicólogo, indica que la sexualidad, el cuerpo y la psique, están relacionadas por un principio económico de distribución de la energía a la que llamó energía orgónica o de vitalidad (Reich, 1986). Reich sostuvo dos argumentos: 1. Que la salud mental de una persona se puede medir por su potencial orgásmico (equivalente al potencial sexual), ósea que un individuo psíquicamente sano disfruta del sexo. 2. La psique y la actividad física están relacionadas, ósea que cuando hay un bloqueo psíquico se manifiesta rigidez y tensión del cuerpo. Así, Reich relaciono el potencial sexual con el movimiento corporal y el desarrollo biopsíquico, que es la base de la actual teoría bioenergética aplicada en el ámbito de la salud (Lowen, 2018).

La práctica de la masturbación ha tenido incidencia positiva, tanto en la eyaculación, como en la experimentación del orgasmo. A continuación, se explicarán otras evidencias que resaltan los aspectos positivos de la masturbación.

2.2.1 Aspectos positivos asociados a la masturbación.

Entre los aspectos positivos, se destaca el ser una forma de exploración de la sexualidad, ayuda a descargar la tensión, el estrés y facilita el sueño, para las personas mayores de 50 años ayuda a eliminar sustancias cancerígenas que se acumulan en el organismo. También, disminuye la tasa de embarazos y enfermedades de transmisión sexual; la masturbación controlada hace parte de los tratamientos de eyaculación precoz. A continuación, se explicará cada uno de ellos:

Primero: La exploración del cuerpo, la identificación de las zonas erógenas y el goce sexual. La masturbación se ha considerado como un estado preparatorio de las relaciones sexuales satisfactorias y saludables (Freud, 1905; 1908). En este caso

se aclara que la erección, es un hecho completamente natural, es el reflejo de un adecuado desarrollo psicosexual. El ser humano es de naturaleza sexual, y la erección es un proceso que prepara al hombre para su debida función creadora (no solo como reproducción, también implica el derecho al goce sexual). Sin embargo, la manifestación de la erección no necesariamente tiene que culminar con la masturbación, existen técnicas de mindfulness, o el método Karessa que permiten aprovechar el potencial bio-magnético generado por las hormonas sexuales para aumentar el vigor y la salud (Landaeta, 2014; González, 2005; Siegmeister, 2000).

Segundo: La práctica de la masturbación es un desfogue sexual en solitario, que reduce los contactos sexuales entre parejas, lo que conlleva, en última instancia, a reducir el riesgo de embarazo. También se disminuye el riesgo del contagio de enfermedades de transmisión sexual, siempre y cuando se practique con la higiene que es menester.

Tercero: La masturbación puede disminuir el riesgo de cáncer de próstata. De los estudios clínicos llevados a cabo por el equipo de investigación de la doctora Dimitropoulou, la eyaculación en las personas mayores, ayuda a eliminar en el semen, toxinas cancerígenas acumuladas en el torrente sanguíneo (Dimitropoulou, et al., 2009). De modo que para aquellas personas que no tienen estilos de vida saludable, que consumen comida chatarra e industrializada (con sustancias cancerígenas), que fuman, o consumen bebidas alcohólicas y no hacen ejercicio, están acumulando toxinas cancerígenas en su cuerpo y en ese caso la masturbación ayuda a eliminarlas de su cuerpo.

Cuarto: Existen beneficios asociados a la excitación sexual. Se sabe por biología que las glándulas del cerebro y los órganos sexuales se encuentran

relacionadas, así, la pubertad depende del funcionamiento de la glándula hipófisis. Además, toda actividad sexual, por lo general, está acompañada de un proceso fisiológico de excitación en donde se ven favorecidas todas las glándulas y órganos del cuerpo (Roca, 2005; Reich, 1986). De ahí, que varios expertos en medicina sexual como el Dr. Rosello (2016), Beyer y Komisaruk (2009), afirman que la actividad sexual incluyendo la masturbación, traen varios beneficios: Las sustancias lubricantes que se producen en los genitales, tanto en el hombre como en la mujer, ayudan a subir las defensas contra infecciones genitales y del organismo en general; las endorfinas que se producen en la actividad sexual ayudan a prevenir cefaleas y dolores premenstruales en la mujer, también facilita el sueño y la relajación muscular, en ambos sexos.

Quinto: La masturbación controlada es una técnica que se ha utilizado para el tratamiento de la eyaculación precoz. Así como los inadecuados hábitos masturbatorios conllevan a disfunciones sexuales, llevar a cabo un programa de masturbación controlada ayuda a tener dominio sobre la función y el impulso de la eyaculación (Sanz, 2015).

2.2.2 Aspectos negativos asociados a la masturbación

Así mismo, los aspectos negativos que puede generar la práctica de la masturbación, son: las adicciones sexuales, disfunción sexual, cáncer de próstata, deterioro en las relaciones interpersonales de pareja y disminución en el potencial biológico para el desarrollo de actividades laborales y académicas. A continuación, se describirán cada una de ellas:

Primero: la masturbación puede generar adicción y convertirse en un comportamiento sexual compulsivo (Echeburúa, 2012). Los primeros estudios que se

realizaron acerca de la adicción del comportamiento sexual, se remontan a las investigaciones de Orford, en 1978, posteriormente Carnes en el libro "Out of the Shadows: Understanding Sexual Adicction", describe la adicción sexual como una situación patológica, que altera el estado de ánimo y el desarrollo óptimo de la persona (Carnes, 2000). El investigador, con otros autores como Kafka, han identificado características clínicas asociadas a la hipersexualidad que se manifiestan en malestar y deterioro social e identifican comportamientos sexuales adictivos, entre los que se encuentran: La masturbación compulsiva, la dependencia a la pornografía, el cibersexo, la promiscuidad prolongada entre otros (Serrano & Montis, 2008).

Las adicciones sexuales tienen los mismos efectos que las adicciones químicas, generan dependencia y alteran el control voluntario sobre la conducta, de modo que produce alteraciones en el normal desarrollo físico y psicológico de la persona (Echeburía, 2012; Romero, 2009). En 2005, el neurocientífico Nestler, describió las adicciones como el producto de una disfunción de los centros de recompensa del cerebro. Las funciones de supervivencia naturales como el comer, el sexo y la interacción social, generan placer gracias a la producción de dopamina que producen las neuronas en el área tegmental ventral (ATV). La dopamina es vertida en las sinapsis interneuronales, del núcleo accumbens y la corteza prefrontal y una vez satisfecha la necesidad la dopamina es reabsorbida en el ATV (Nestler, 2008).

Las drogas generan dependencia debido a que retiene la dopamina en las zonas sinápticas interneuronales e impide su reabsorción en el área ATV. Al generarse el déficit de dopamina en el ATP, se generan otras interconexiones neuronales que conlleva a aumentar la motivación por la búsqueda del estímulo para la producción de dopamina y reestablecer el equilibrio neurohormonal (ver figura 3). Con el tiempo

y la repetición de este proceso, el mecanismo de recompensa va perdiendo sensibilidad por el estímulo, de modo que la persona tiene que aumentar la cantidad de dosis, para sentir el mismo efecto inicial.

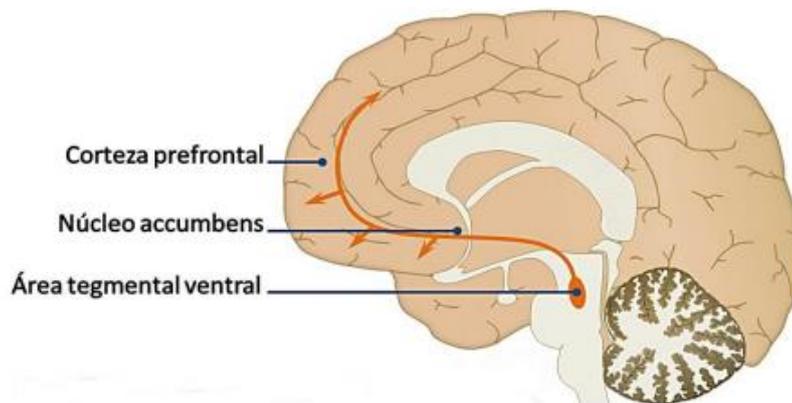


Figura 3. Circuito de Recompensa del Cerebro. (Mantero, 2018).

El neuropsiquiatra Oliveros (2019), especialista en adicciones sexuales, afirma que la producción de dopamina en las actividades sexuales, es el doble de potente que la que se produce en la comida u otra actividad. Explica que las descargas continuas de dopamina por una actividad sexual repetitiva e incontrolada, llevan a la liberación de otro neurotransmisor: la dinorfina, relacionada con la tolerancia, ósea que se hace indispensable aumentar el estímulo, para obtener el mismo efecto, perdiendo sensibilidad ante las situaciones normales. Los estudios que se han llevado a cabo, indican que las adicciones sexuales se asocian a una pérdida de conexiones entre ganglios basales y corteza prefrontal lo que produce una reducción en el juicio, la toma de decisiones y el control de los impulsos, lo que lleva al deterioro del bienestar personal e incluso social (Oliveros, 2019, Valladolid, 2015).

Segundo: la masturbación puede generar disfunciones sexuales. Investigaciones a nivel clínico, demuestran como las disfunciones sexuales en los hombres jóvenes (menos de 40 años), han subido el índice de proporción en forma

significativa en las últimas décadas. Los estudios de Park et al (2016), y Porto (2016), declaran que el consumo de pornografía y la masturbación, han sido la principal causa psicógena (no orgánica) de disfunción eréctil, el bajo deseo sexual por la pareja y problemas relacionados con el orgasmo. Psicólogos clínicos como Rinaldi y Passinilos (2015); identificaron los malos aprendizajes conductuales adquiridos por el hábito de la masturbación como una causa significativa de la eyaculación precoz. Los autores recomiendan realizar más investigaciones, especialmente en la adolescencia puesto que es allí en donde se pueden corregir los inadecuados hábitos que conllevan a generar una sexualidad disfuncional.

Tercero: La masturbación está asociada al cáncer de próstata, según la edad y la frecuencia con que se practique. Las investigaciones llevadas a cabo en la Universidad de Nottingham, Inglaterra encabezados por la doctora Dimitripoulou, en el 2009, tuvo por objetivo conocer la relación entre la incidencia del cáncer de próstata, la edad y la actividad sexual incluyendo la masturbación, en una muestra de hombres entre 20 y 60 años de edad. Los resultados evidenciaron que la masturbación se vincula con una mayor proporción del nivel en el riesgo de cáncer de próstata si es practicada con frecuencia por hombres de entre 20 y 40 años de edad, no obstante, en individuos de más de 50 años, los beneficia porque la expulsión del semen ayuda a eliminar sustancias cancerígenas acumuladas en el organismo (Dimitropoulou et al., 2009).

La explicación a este fenómeno radica en que la glándula próstata termina su desarrollo alrededor de los 21 años de edad, pero sigue siendo sensible a los cambios hormonales en adultos jóvenes. Los autores del estudio declaran que aún no se tiene una teoría satisfactoria acerca de porqué la masturbación tiene mayor incidencia,

que el acto sexual en pareja, para aumentar el riesgo cáncer de próstata (Laurance, 2009).

En otra investigación más reciente, financiada por la Escuela Harvard T.H Chan de Salud Pública y la Escuela de Medicina de Harvard, en EU, liderada por la doctora Rider, en el 2016, realizaron una investigación parecida, para corroborar como la eyaculación disminuía el riesgo de cáncer de próstata. No obstante, en su metodología no hicieron la discriminación entre la eyaculación teniendo relaciones sexuales en pareja y la masturbación, concluyendo que la eyaculación ayudaba a disminuir el cáncer de próstata (Rider et al., 2016).

De ahí que, en varios medios de la red se publicaron artículos como: “¿La masturbación previene el cáncer de próstata? Estudio viral hace patinar a medios”, redactado por Meza y publicado en una revista de salud, en donde explican los resultados de la investigación del equipo de la doctora Rider y donde se evidencia que la eyaculación es interpretada como sinónimo de masturbación (Meza, 2012). No obstante, el autor de este artículo no se percató, de que una cosa es eyacular teniendo una relación normal de pareja y otra cosa muy diferente es la eyaculación por masturbación. Empero podríamos preguntar ¿entonces, en que radica la diferencia? Los investigadores aún no tienen una respuesta certera, sin embargo, se han encontrado evidencias acerca de las propiedades medicinales que se encuentran en el semen las cuales favorecen las relaciones coitales entre parejas heterosexuales.

El estudio llevado a cabo por los doctores Gallup et al. (2002), de la Universidad Estatal de Nueva York, descubrieron que el semen tiene propiedades antidepresivas y favorece el ciclo menstrual femenino. Los doctores encontraron más de 50

sustancias con funciones importantes para el organismo y los estados de ánimo, por ejemplo, el cortisol, la estrona, la prolactina, la oxitocina, la melatonina y serotonina.

Igualmente, investigaciones de Corral, Ramis y Aulesa (2012), y Mateo (2016), encontraron que en una eyaculación se elimina 1mg de Zn, mineral importante que tiene que ver con el equilibrio de testosterona en el cuerpo. El equipo de investigación del doctor Frank Madeo, del Instituto de Ciencias Biomoleculares, descubren que en la sustancia seminal se encuentra presente la poliamina espermidina, con la importante función de reparar células deterioradas y de retroceder la vejez, también, ayuda a evitar la ansiedad y la depresión (Madeo, Eisenberg, Pietrocola & Kroemmer, 2018).

Resulta interesante mencionar la investigación que se llevó a cabo en China, en la que se evidenció un mejor rendimiento físico y mental en los sujetos que no eyaculaban durante cuatro semanas (Jiang et al., 2003). Los investigadores explicaron este hecho a la mayor presencia de testosterona en el organismo de los participantes. De ahí que en numerosas redes sociales se hizo presente el movimiento “No Fap”, que literalmente traduce “no paja”, quienes resaltaron los beneficios de no practicar la masturbación. Uno de los seguidores, periodista famoso, se propuso el reto de no practicar la masturbación por un mes y dio cuenta de que su interés sexual se había dirigido hacia las mujeres reales, además manifestó un mejor ánimo para realizar actividades como el deporte y la escritura (Sánchez, 2015; Zamit, 2019).

Cuarto: El hábito de la masturbación continua, conlleva a disminuir los vínculos psico-afectivos y el interés por las relaciones de pareja. Acostumbrarse al hábito de la masturbación, por ser la forma más fácil de vivenciar la sexualidad, hace que se

pierda la motivación por buscar relaciones de pareja estables y constructivas. Investigaciones de Frías y Ortega (2017), declaran que el noviazgo y en las relaciones de pareja son un aprendizaje constructivo ya que promueve la asociación de valores positivos que en última instancia contribuyen a formar parejas más estables y futuros hogares maduros y responsables.

Quinto: Disminución del potencial Bio-psíquico. En la actualidad las neurociencias estudian el proceso de la eyaculación, la bioquímica del cerebro y la energía vital. Se sabe por estudios de neurofisiología, que en la actividad sexual el sistema límbico, responsable de los instintos y las emociones se activa, mientras que en el momento de la eyaculación la corteza prefrontal, encargada de la atención, la cognición y la acción se inactiva, también se aumenta la secreción de la oxitocina y serotonina, produciendo sueño o la sensación de pérdida de la consciencia (Clemente, 2018). El docente, escritor e investigador, Jürgen Klaric en la conferencia: “la energía vital y el sexo” (Klaric, 2017), indica que el hombre se duerme después del sexo por el desgaste que genera la eyaculación, en donde se elimina del organismo un arsenal de hormonas y sustancias encargadas de mantener el equilibrio y la vitalidad del cuerpo.

Los franceses llaman a la eyaculación la *petit mortum* (pequeña muerte), ya que se eliminan alrededor de 250 millones de espermatozoides, cada espermatozoide lleva una parte de la energía vital de la persona que lo produce (Klaric, 2017), de modo que a más eyaculaciones menor es la energía vital del organismo, este aspecto también lo plantea el profesor estadounidense Siegmeister en su libro: “La energía creadora” (2000), y Vaquero en el libro: *Viagra mental, la última revolución sexual* (2016),

también en la filosofía védica, la sustancia seminal, es considerada el sustento de la vitalidad y la fuerza en el ser humano, como se explicará más adelante.

De los argumentos expuestos, tanto positivos como negativos, se puede concluir que la masturbación es sana cuando se da como una etapa exploratoria de la sexualidad. La masturbación lleva a identificar el goce sexual, que es un derecho legítimo del ser humano; pero también puede ser negativa, cuando las personas se obsesionan por este comportamiento, con la única finalidad de experimentar el orgasmo eyaculatorio, descuidando vínculos sociales y afectivos, e incluso laborales y académicos. En estos casos la sexualidad es vista como un fin y no como un medio, lo que limita el desarrollo del potencial sexual en forma positiva.

A continuación, se presentan los principios de la psicología transpersonal, que es una de las posturas que fundamentan la propuesta de investigación.

2.3 Psicología Transpersonal

Con el avance de la ciencia en el siglo XX, se fue formando un nuevo paradigma en la forma de ver e interpretar la realidad, lo que también influyó en las corrientes psicológicas para explicar la naturaleza humana y su comportamiento. Es así como los nuevos paradigmas valoran los procesos complejos, sistémicos, dinámicos, no lineales y relacionales (Ocaña, 2017). Por tanto, se ha pasado de un paradigma baconiano-cartesiano-newtoniano a un paradigma emergente holístico-ecológico-sistémico, que se fundamenta en:

1. Tener en cuenta el todo como un sistema y no solo las partes por separado, ya que se encuentra una interrelación entre cada una de las partes que se reflejan en el todo y el todo se refleja en la parte;

2. Cambio de la ciencia objetiva a la ciencia epistemológica, que reconoce la presencia del investigador en la descripción de los hechos estudiados;

3. La realidad se percibe como una red de relaciones que están interconectadas y contribuyen a dar forma a los fenómenos investigados; y

4. La verdad se concibe como aspecto relativo, limitado y aproximado de la realidad (Ocaña, 2017a).

Los aportes de Maslow, sobre la existencia de necesidades psicológicas de trascendencia y autorrealización, y las teorías centradas en la persona de Carl Rogers, entre otras, dieron a la psicología humanista un enfoque sistémico y relacional, planteando que el hombre es mucho más, que el resultado de fuerzas externas que lo moldean o de fuerzas inconscientes que lo reprimen (Zalbidea, Carpintero & Mayor, 1990). De modo que las nuevas visiones que resaltan la importancia del aspecto subjetivo del hombre y la consciencia, fueron conformando otras corrientes psicológicas como la psicología positiva, centrada en el desarrollo del potencial humano y la psicología transpersonal, centrada en el desarrollo de la consciencia y la espiritualidad (Riveros, 2014). En el siguiente apartado se presentarán los principios del emergente enfoque transpersonal.

2.3.1 Origen y fundamentos de la psicología transpersonal.

Como ya se ha visto, los enfoques que se han desarrollado a lo largo de la psicología, han sido influenciados por el contexto socio cultural y científico en que se han desarrollado (Duque, Lasso & Orjuela, 2016). Igualmente, el surgimiento de la psicología transpersonal se sustenta en una serie de investigaciones que se han llevado a cabo con la aplicación de la nueva física de la mecánica cuántica y la cosmología relativista, en campos del estudio como el cerebro y la mente, como la

neurocuántica (Meijer & Geesink, 2017). Por tanto, vamos a presentar un breve resumen de los aportes de la nueva física, que han dado paso a diversas investigaciones en el campo de la neurobiología y neuropsicología.

La nueva física contempla los siguientes aspectos:

1. La materia y la energía son dos aspectos de una misma realidad. La teoría de la relatividad demostró que la masa es una forma de energía (Capra, 2000). Todo es energía, la materia es una manifestación más de la energía denominada energía bariónica (Arantes, 2017), lo que percibimos como materia no es más que la repulsión de los campos electromagnéticos que se encuentran entre los átomos. Por otro lado, el experimento casimir demostró que, en un cm^3 de vacío en el átomo, hay mayor energía que todo el universo conocido hasta el momento, de modo que el supuesto vacío del átomo, es otra manifestación de la energía, así que, el vacío entendido como la nada, no tiene validez (Sirvent, 2011).

2. El universo es multidimensional. La física clásica concebía la idea de un espacio euclidiano de tres dimensiones (alto, largo y ancho), con objetos materiales contenidos en él. Albert Einstein demostró como el tiempo está relacionado con el espacio y la gravedad, además, es una medida que depende de la velocidad del sistema ($V=d/t$), así a mayor velocidad, menor es el tiempo, de modo que el tiempo es una percepción relativa que viene a conformar una cuarta dimensión de la realidad (Prieto, 2016). Por otro lado, la teoría de supercuerdas y del campo unificado para explicar el origen del universo, tiene como base la existencia de un espacio geométrico multidimensional basado en once posibles dimensiones (Greene, 2006).

3. El principio de la no localidad. En la física relativista el principio de la localidad establece que dos objetos lo suficientemente alejados no pueden interferirse, puesto

que nada puede viajar más rápido que la luz. En el mundo cuántico las partículas que, inicialmente hicieron parte de un mismo sistema, al alejarse, no importa la distancia que sea, siempre van a estar comunicadas, existe un sistema de información entre ellas, que viaja a velocidades más rápidas que la luz, este fenómeno es conocido como el entrelazamiento cuántico y se basa en un principio de la “no localidad” (Nizama, 2011). El principio de la “no localidad” está influenciado por el principio de exclusión de Pauli, el cual sostiene que dos partículas no pueden tener la misma energía cuántica, lo que hace que cada partícula está influida por todo lo que sucede a su alrededor, y a su vez, pueda influir en las demás partículas (Ramón, 2012). En consecuencia, la realidad se percibe de forma sistemática, como un todo integrado.

4. El universo, es un sistema evolutivo que se organiza en forma fractálica. La teoría de los fractales plantea que la estructura del universo se deriva de una unidad fundamental llamada fractal. El fractal posee forma geométrica irregular y se puede representar matemáticamente, este se repite a diferentes escalas, dando lugar a las variadas formas que percibimos a nivel micro y macrocósmico (Paredes & Martínez, 2010). Por ejemplo, la estructura de un árbol, desde una rama tiene la forma de árbol y es igual a la estructura de los pulmones, e igual a las formas que adquieren los ríos en la tierra, luego los planetas en sistemas solares forman galaxias y estas a su vez cúmulos de galaxias, que se estructuran en una serie de redes similares a las redes neuronales, al pulmón o la estructura de un árbol (Escobar, 1996). De ahí que existe una relación en las estructuras a nivel micro y macro cósmico, de la cual el hombre hace parte.

5. Existe un orden implicado, en la organización del universo, el cual se manifiesta en el espacio tridimensional. Para el Físico David Bohm, la realidad y los acontecimientos que percibimos, equivalen a un orden explicado que viene a ser la

expresión de un sistema de información u orden implicado más profundo e inteligente (Bohm, 1988). Este orden abarca una totalidad inseparable, en donde las partículas que lo forman, están interconectadas entre sí. Así mismo plantea que el universo y el cerebro funcionan como hologramas, siendo la mente y la materia proyecciones de una realidad superior, inteligente y trascendental (Bohm, s. f., p. 1).

Las aplicaciones de la nueva física en neurobiología y neuropsicología, han llevado a abordar investigaciones como la magnetorecepción de los animales y las células, las percepciones extrasensoriales como la intuición y la precognición, la medicina ancestral chamánica y los estados alterados de consciencia, la hipnosis, el inconsciente colectivo, curación a distancia y demás terapias basadas en tratamientos holísticos, alternativos, holotrópicos y espirituales.

El Dr. Erwin Laszlo, señala en su libro: “La ciencia y el campo akásico: Una teoría integral del todo”, una estrecha interrelación del hombre con la naturaleza y el universo (Laszlo, 2004). Tradicionalmente los registros akásicos han sido considerados como la memoria colectiva del universo, en donde toda la información procedente de sucesos que han acaecido en la humanidad, el universo y las personas, quedan grabados en una parte etérea del espacio (extradimensional), para ser consultados por las personas que tengan el don de acceder a ellos como los chamanes, místicos, médiums, clarividentes y ahora los científicos con la tecnología adecuada (Donoso, 2015). No obstante, en neurociencias se ha demostrado que a nivel inconsciente, existe una alta percepción y procesamiento de datos, que indican una continua intercomunicación entre la mente y el espacio que nos rodea.

Es así como el psicólogo estadounidense Bargh, indica que las investigaciones en neurociencias llevan a considerar que el inconsciente es el más consciente de los

sentidos. En su libro: “¿Porque hacemos lo que hacemos?” plantea que muchas de las decisiones que tomamos en la vida se deben a un mecanismo que se procesa en la mente a nivel inconsciente guiado por la intuición más que por la razón (Bargh, 2018). El psicólogo señala que, según los últimos hallazgos, el inconsciente puede alcanzar un procesamiento de datos e información equivalente a 11 millones de bytes en un segundo, mientras que la parte consciente alcanza un máximo de 50 bytes por segundo (Redes, 2011). Esto indica la presencia de un inconsciente altamente perceptivo e intercomunicado con el espacio, aunque no nos percatemos de ello.

Brian Josephson, Premio Nobel de Física en 1973 por su trabajo en mecánica cuántica, ha declarado en varias entrevistas y videos documentales, que la precognición, clarividencia y telepatía, considerados fenómenos paranormales, relacionados con la intuición, están siendo estudiados en la actualidad (Sánchez, 2020). Como prueba de ello, el neuropsicólogo mexicano Jacobo Grinberg, quien realizó estudios en el New York Medical College, de E. U. acerca de los registros electrofisiológicos del cerebro humano con estímulos geométricos, creo en México el Instituto Nacional para el Estudio de la Conciencia en 1987, con el apoyo de la UNAM y CONACYT (Carrillo, 2017).

Grinberg aplico el principio de la no localidad cuántica en la comunicación entre cerebros humanos, demostrando que la interacción o una relación afectiva entre dos sujetos, provocaba niveles más altos de actividad transferida en el cerebro; el caso de los chamanes fueron los que registraron niveles más altos de potencial transferido (Attie & Grinberg, 1996). Grinberg escribió varios libros acerca de la comunicación extrasensorial y los estados de consciencia en las experiencias chamánicas y la medicina tradicional indígena, entre ellos el más popular: Curaciones chamánicas: Pachita, el milagro de México (Grinberg, 1994).

De los argumentos presentados, se puede ver que el contexto y el ambiente investigativo en las últimas décadas, fue propicio para que varios psicólogos pensaran en un nuevo paradigma en la forma de ver y comprender la naturaleza humana, la mente y el comportamiento. Así que, la cuarta fuerza de la psicología llamada transpersonal (de trans que significa más allá, del ego o lo personal), hace referencia a un nuevo enfoque devenido del humanismo, que propone el estudio interdisciplinario e intercultural acerca de la mente y la consciencia, desde el planteamiento de una necesidad espiritual evolutiva y trascendental (Almendro, 2010). De modo que la psicología transpersonal, no niega o contradice los anteriores enfoques, más bien abarca todas las posibilidades del estudio de la mente y el comportamiento, desde una perspectiva holística, unificadora, trascendental, existencial y espiritual.

Para otros, el enfoque transpersonal, se configuró como una metaperspectiva que relaciona diferentes cosmovisiones (González, 2017), que resalta la trascendencia de la actividad humana y sus productos culturales. Harner (1980), citado en Vanegas y Betancourt (2015), plantea que la psicología transpersonal trasciende el enfoque etnocéntrico y cognocéntrico de la psicología tradicional, ya que incluye otras cosmovisiones, como la indígena ancestral, la filosofía oriental y la mística occidental, que antes fueron negadas por la ciencia ortodoxa. Por tanto, hemos llegado a una etapa de la humanidad en donde existe una tendencia a superar las dualidades, el individualismo y la separabilidad, los opuestos son complementos de una misma realidad: el todo que representa la unidad en la diversidad.

En el siguiente apartado, se presentará una breve síntesis acerca de los aportes que algunos filósofos, psicólogos e investigadores ya habían mencionado y que contribuyeron a la conformación del enfoque transpersonal.

2.3.1.1. Contribuciones al enfoque transpersonal.

Entre los autores que trataron acerca del enfoque transpersonal, sobresalen los aportes de: William James, Gustavo Jung, Ounspenski, Gurdjieff, y en la actualidad los aportes del filósofo estadounidense Ken Wilber. A continuación, se mencionará en forma sintetizada, los aportes de cada uno de ellos en el campo epistemológico transpersonal.

William James, considerado el primer psicólogo estadounidense, fue el primero en utilizar el término transpersonal, e hizo contribuciones en el campo de la psicología funcional. James diferenció el aspecto estructural y funcional de la conciencia (Duque et al., 2016); también se interesó por el estudio de las experiencias religiosas en la conciencia humana, considerando que la psicología debía incluir el estudio de los fenómenos psíquicos, como la escritura automática, la telepatía y la clarividencia (Hothersall, 2015).

Por su parte Carl Jung, consideró que en el inconsciente personal y colectivo, se encontraban otros estados de conciencia, al cual sólo se podían acceder a través del rescate del real ser o el sí mismo. La teoría sobre el inconsciente colectivo, alude a un registro común de la humanidad (de carácter filogenético), que se encuentra en la psique de cada individuo y al cual se puede acceder, haciendo consciente lo inconsciente (Jung, 1970). Los mitos en las diferentes culturas, expresan procesos psicológicos inconscientes que aluden, a la existencia de un mundo transpersonal y universal; más que ser creencias sin fundamento, son principios psíquicos que se desarrollan, vivencian o son compartidos por el común de las personas.

Como ampliación de la visión de Jung, los filósofos rusos Ounspenski y Gurdjieff, plantean la psicología del cuarto camino, como método práctico que lleva a que el

hombre contemporáneo, comprenda los principios de la autorrealización del ser y la consciencia objetiva (Oupensky, 2005). El cuarto camino es un aporte a la psicología transpersonal, en cuanto trata aspectos relacionados con el desarrollo de la psique para el desarrollo de una consciencia superior y trascendental.

El método del cuarto camino, sintetiza el trabajo psicológico que una persona debe hacer sobre sí misma, a través de tres vías: el fakir, el monje y el yogui. El fakir, corresponde al desarrollo del centro motor-instintivo, se centra en la parte física; el monje, corresponde al centro emocional, relacionado con los sentimientos y la fe; y la vía del yogui, refiere al centro intelectual, asociado al conocimiento. Al trabajar armónicamente sobre los tres centros, se llega al cuarto camino y el despertar de la consciencia (Aranda, 2013).

Además, Gurdjieff menciona la sexualidad como parte fundamental en el desarrollo de la consciencia y la trascendencia. El autor, resalta la importancia de cuidar la energía sexual, puesto que así como para crear una nueva criatura se requiere de la sexualidad, para crear los cuerpos existenciales superiores del ser y la consciencia objetiva, también se requiere de la fuerza creadora sexual, que en la filosofía védica es representada como la madre cósmica o Devi Kundalini (Oupensky, 2005), de igual forma Jung identificó la energía psíquica (incluyendo la libido), como el equivalente de la energía kundalini en la filosofía oriental (Jung, 2004).

En la actualidad el escritor y filósofo estadounidense Ken Wilber, es considerado el gran teórico de la psicología transpersonal, que integra tanto las ciencias físicas y biológicas como la filosofía y la mística (Gil, 2019). Propende por una «teoría del todo» que engloba las verdades de todas las grandes tradiciones psicológicas, científicas, filosóficas y espirituales, hacía una comprensión de relación del ser humano y el

universo, que conlleve a una transformación y mejoramiento del cuerpo, la mente y el alma (Wilber, 2001). El su enfoque transpersonal e integral, sobresale la teoría holónica de organización del universo y los estados de consciencia (Costin, 2019).

Para finalizar este apartado, se concluye que la psicología transpersonal bajo el paradigma de la complejidad, resalta el valor trascendental y espiritual de diferentes cosmovisiones, que han aparecido en la historia de la humanidad. Dichas cosmovisiones se caracterizan por abordar un paradigma holístico-ecológico-sistémico, que tiene en cuenta la relación del hombre con la naturaleza, consigo mismo y el universo; aborda todas las dimensiones humanas, e incluso aspectos psicológicos que la ciencia tradicional y ortodoxa se había negado a reconocer, especialmente la consciencia trascendental y espiritual, que como se ha visto, conlleva al desarrollo del potencial humano en forma positiva y constructiva.

Como la problemática planteada, relaciona un comportamiento sexual y su incidencia en el bienestar psicológico, medido a través del engagement, y se pretende analizar la práctica del yoga y la meditación, como posibles alternativas de vivencia de la sexualidad, para mejorar el engagement, se hace menester incluir en la parte teórica, la visión de la sexualidad desde el enfoque positivo y transpersonal. A continuación, se resaltarán algunos argumentos al respecto.

2.3.2 La sexualidad desde un enfoque positivo y transpersonal.

En este apartado, se presentan los principios teóricos sobre los que se sustenta la visión de la sexualidad desde un enfoque positivo y transpersonal. Primero se definen algunos conceptos que explican la concepción energética de la psique y su relación con la sexualidad. Para ello, se presentan algunos argumentos que se han

estudiado desde la escuela freudiana del psicoanálisis y la psicología analítica de Jung, para luego analizarlos desde el enfoque positivo y transpersonal.

Tanto la psicología positiva como la psicología transpersonal, hacen referencia a una concepción energética de la psique. De hecho, el término positivo y negativo, refiere a una polaridad: la ley de los opuestos, base del movimiento, principio que dirige las reacciones químicas, la biología y la física (Capra, 2000); también se observa en la distribución de las funciones de los hemisferios cerebrales, el hemisferio derecho dirige procesos cognitivos relacionados con la creatividad, la intuición y la espiritualidad y el hemisferio izquierdo dirige procesos cognitivos relacionados con la lógica, la ciencia y la racionalidad (Braidot, 2020; Torres, 2020), las polaridades deben ser vista como un sistema complementario entre los aspectos mencionados.

La concepción energética de la psique empezó a conocerse desde el psicoanálisis cuando Freud introdujo algunos términos de la física clásica, para explicar la economía energética de la psique, basada en el desarrollo del placer o libido (Bulgarelli, 2017). Así, en el psicoanálisis freudiano, principios físicos como la ley de acción y reacción, estuvieron relacionados con la sexualidad infantil, la cual, como reacción a la represión social, generaba traumatismos en el inconsciente. También identifico la polaridad o ley de los opuestos: Una pulsión de Eros relacionada con la vida y la fertilidad y una pulsión de Tanatos, relacionada con la destrucción y la muerte.

En forma complementaria, Gustavo Jung, precursor de la psicología profunda o analítica, amplió el concepto de energía psíquica al incluir otros conceptos de física en la función del aparato psíquico del hombre. Así, relacionó el concepto físico de energía: Como la capacidad de generar un trabajo, movimiento o acción, y la primera

ley de la termodinámica: Nada se crea, nada se destruye, todo se transforma (Montiel, 2014), con las concepciones energéticas de la psique. En ese sentido la energía psíquica es “una”, genera trabajo y es susceptible de transformarse (Jung, 2004); como ejemplo de ello, se puede ver que en psicología, se identifica la voluntad y la motivación que llevan a la elaboración de productos psicológicos y culturales. También se ha empleado el término capital o potencial psicológico, para referirse a la concepción energética de la psique (Luthans, Youssef & Avolio, 2007).

Por otro lado, Jung señaló que desde la concepción energética de la psique, la libido viene a ser el equivalente de la energía psíquica. En ese punto, Jung estuvo en desacuerdo con Freud, quien veía la libido como una función eminentemente sexual. Para Jung, la libido podía tener diferentes funciones, por ejemplo, en el niño la libido se asocia con el placer de la función nutricia, para luego plasmarse como impulso sexual en el joven y adulto. Además, veía que la libido por ser energía psíquica, podía transformarse en productos psicológicos tales como: sentimientos emociones y pensamientos; de modo que todos los productos de la cultura (conocimientos intelectuales, artísticos y habilidades), vienen a ser manifestaciones de la libido como parte de la energía psíquica del hombre (Jung & Brachfeld, 1970).

En cuanto a la evolución de la libido y las etapas de desarrollo psicosexual, Freud identifica una fase de exploración auto erótica y una fase de maduración aloerótica que conllevan a la finalidad de la pulsión sexual. Las tres primeras etapas de desarrollo psicosexual (oral, anal y fálica), son autoeróticas, debido a que el placer se centra en el propio cuerpo y en la identificación de las zonas erógenas, en la que puede presentarse la masturbación. Al llegar a la adolescencia e inicio de la fase genital, la libido fija su objeto sexual fuera de sí, relacionado con otra persona, a lo que llamo aloerotismo (Freud, 1905), para Freud la finalidad de la sexualidad es el coito y la

descarga de las sustancias genésicas, relacionadas con la función reproductora; no obstante, también menciona que esta función, no es suficiente para explicar la finalidad de la pulsión sexual, ya que en el caso de los niños y hombres castrados, que no eliminan sustancias genésicas, pero experimentan el placer sexual (Freud, 1905). Por tanto, sus investigaciones le llevaron a estudiar las formas en que se puede emplear la libido sexual.

Freud señaló que una perturbación sexual, entendida como la desviación de la finalidad sexual, estaba relacionada con las perturbaciones psicológicas (Freud, 1905). Para Freud, la represión de la libido sexual en la etapa infantil, era la causa de la neurosis en la vida adulta; en el libro: “El malestar de la cultura”, Freud señala que cuando se asimilan normas y el individuo presenta deseos sexuales y no se puede satisfacer la finalidad sexual, por cuestiones sociales o culturales, esto le lleva a reprimir su pulsión sexual y generar estados de neurosis de angustia (Freud, 2017).

También identifiqué aspectos positivos y negativos respecto de las desviaciones de la finalidad sexual. Freud identificó el coitus interruptus, también llamado onanismo, que conduce a estados de neurosis, al no consumir la finalidad genésica en la relación sexual; también mencionó, que en condiciones favorables para el coito, el remplazo de la relación sexual por la masturbación, conduce a la neurastenia, entendida como la sensación de desgaste físico y mental que conduce a dificultades en la concentración y pesimismo ante la vida (Freud, 1895; Gómez, 2008).

En cuanto a los aspectos positivos de la desviación sexual, tanto Freud como Jung, identifican la sublimación de la libido sexual. Este fenómeno se presenta, cuando la pulsión sexual es desviada hacia otros campos no sexuales, de índole psicológica como el estudio, las expresiones artísticas y el deporte, entre otras (Freud, 1905, Jung & Brachfeld, 1970). Por su parte Jung, plantea que la sublimación es

beneficiosa cuando despierta el potencial psíquico en actividades constructivas y edificantes, o puede generar enfermedad o malestar cuando el individuo no es capaz de responder a las demandas de la realidad y mantiene su energía psíquica en un estado inconsciente o fantasioso (Jung & Brachfeld, 1970).

Finalmente, mencionamos que para Jung el aparato psíquico funciona del mismo modo que una batería. La batería genera energía porque hay una diferencia de potencial entre el polo positivo y negativo de la misma; en el caso del aparato psíquico, Jung identificó una diferencia de potencial psíquico entre el hombre y la mujer, así denominó anima a la parte femenina o intuitiva, y animus al principio masculino o racional, ello hace que cada ser humano se vea atraído por su opuesto. Esta diferencia de potencial, por así decirlo, genera múltiples productos psicológicos o culturales, se puede ver que en torno al enamoramiento y la actividad sexual, existen múltiples expresiones de sentimientos, emociones, ideas, costumbres, e incluso la llegada al mundo de un nuevo ser. En la figura 4, se hizo la representación gráfica de cómo se lleva a cabo la transformación de la energía en una batería y su similitud con la libido o energía psíquica del hombre.

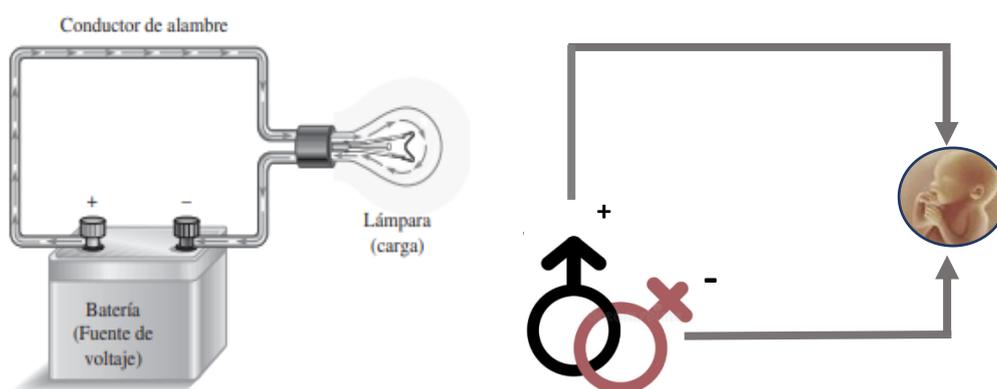


Figura 4. Transformación de la Energía. (Elaboración propia).

En la actualidad el enfoque energético de la psique, es aplicado en la psicología positiva como un potencial de desarrollo humano. Los recursos psicológicos utilizados

en forma consciente y positiva para obtener un beneficio, tanto a nivel personal como social, es la base que sustenta la teoría del bienestar y la felicidad, ya que estos términos en el enfoque positivo son equivalentes (Muratori, Zubieta, Ubillos González & Bobowik, 2015). Por otro lado, al relacionar los aspectos sexuales del psicoanálisis con el enfoque positivo se pueden encontrar varios puntos que coinciden.

El psicólogo Adela Muñoz, plantea que la sublimación de la libido sexual conlleva a aumentar la percepción de la felicidad (Adela, 2002). El autor argumenta desde la teoría del psicoanálisis y el actual enfoque positivo, que la forma de manejar el impulso sexual, repercute en la percepción de felicidad, satisfacción y bienestar. De modo que la sublimación del impulso sexual conduce a satisfacciones más elevadas, que refuerzan los vínculos sociales y espirituales (Adela, 2002). Y esto se evidencia porque la percepción de dicha y felicidad es una proyección de la libido, y como decía Jung, la libido como energía psíquica es susceptible de transformarse en diferentes elementos psicológicos y culturales (Jung & Brachfeld, 1970; Amorín, 2012).

En forma complementaria, se puede inferir que el fluir de la energía psíquica o “Flow” que explicara Csikszentmihalyi, es otro ejemplo de sublimación de la libido. La sensación de éxtasis, felicidad, plenitud, en las experiencias autotélicas que se dan en el Flow, es un ejemplo de cómo el placer puede ser llevado a otro nivel, en forma positiva y constructiva, como mencionaron Freud y Jung en el proceso de la sublimación sexual (Bohorquez, 2016; Palacios, 2007). Una vez explicada la relación entre la visión de la sexualidad en el psicoanálisis y la psicología positiva, en el siguiente apartado se explica el yoga y la sexualidad que también incluye principios de la psicología positiva y la psicología trascendental o transpersonal.

2.3.2.1 El yoga y la sexualidad.

Los nuevos enfoques de la micro y microfísica, llevaron a replantear la forma en interpretar la realidad, la naturaleza y el comportamiento humano, en consecuencia, el emergente enfoque transpersonal reevalúa y valora las posturas frente a las visiones místicas y ancestrales de otras culturas. A continuación, se dará una breve explicación acerca de los principios de la cosmovisión oriental, en los que se basa la ciencia del yoga y la meditación, haciendo relevancia en la visión que se tiene de la sexualidad.

La cosmovisión oriental se basa en la filosofía védica, proveniente del término sanscrito veda, que significa conocimiento o sabiduría revelada (Arnau, 2019). Refiere a la existencia de una inteligencia superior al hombre, que dio el origen al universo y todo lo existente, y a la relación entre el macrocosmos universo y el microcosmos hombre (Gómez, 2017). Esta inteligencia superior, también conocida como consciencia absoluta, está reflejada en el hombre y se denomina consciencia cósmica universal. No obstante, el hombre está alejado de esa consciencia universal y actúa en base a los impulsos del inconsciente, tanto positivos como negativos.

Así que, una misión trascendental del hombre, es volver a unificarse con la divinidad y para ello debe recurrir al despertar de esa consciencia universal. En otras palabras, es lo que Jung llamara el proceso de individuación, al hacer consciente lo inconsciente y el despertar del ser interior, el sí mismo o la esencia de la divinidad en el hombre (Jung, 2002). En este proceso del despertar Jung, refiere a los preceptos de la alquimia sexual, como un sistema para transformar el ego de los defectos psicológicos en virtudes, lo que en la filosofía oriental se conoce como el ascenso de la energía Kundalini (Jung, 2004). Para comprender este proceso se requiere conocer con más detalle la relación entre la sexualidad y la consciencia, estudiada en la cosmología védica.

En el Rig Veda, uno de los textos más antiguos de la India, donde surgió el yoga, se narra el origen de la creación y los principios de la filosofía oriental. Allí se menciona que de la consciencia absoluta o Brahma emergió el deseo, que fue la primera semilla o semen de la mente universal de donde surgió la dualidad de los opuestos: Visnú como principio conservador y Shiva, como principio destructor o transformador (Arnau, 2019). Esta dualidad también se refleja en el hombre y esta representada en dos aspectos complementarios: Shiva, como consciencia suprema que habita en el séptimo chacra (sahasrara) de naturaleza masculina, relacionado con la glándula pineal, y shakti, como energía creadora de naturaleza femenina que habita en el centro sexual o chacra muladhara, relacionado con las gónadas sexuales; la unión de estos dos principios (danza de Shiva), representa el despertar de la consciencia del ser interior, esencia divina o el atman (Borges, 2007).

Los chacras, refieren a vórtices o centros energéticos que se encargan de distribuir la energía vital del organismo, están asociados a los plexos neuronales y glándulas del cuerpo, como se muestra en la figura 5, y tienen una incidencia en la psicología del hombre, de modo que el ascenso de kundalini a través de los diferentes

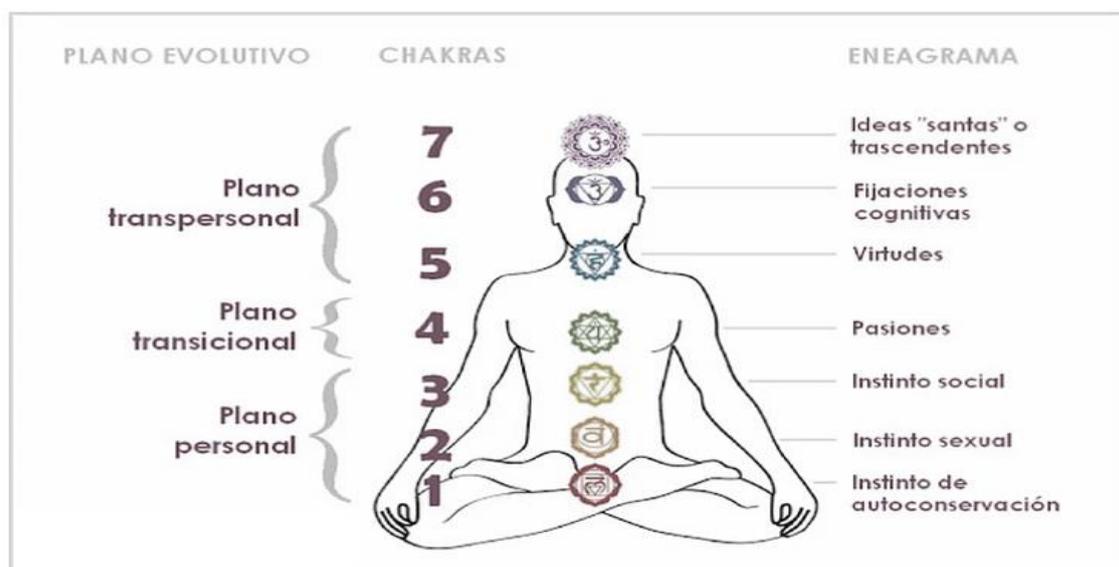


Figura 5: Eneagrama de los Chacras (Aguirre, 2019).

chacras conduce al despertar de la consciencia cósmica universal, a través de la activación de la glándula pineal, que es el principal objetivo de la ciencia yóguica (Riutort, 2020).

El yoga es un término sanscrito, que significa unión de la consciencia individual con el espíritu universal; también es definido como una tecnología, un método de autorrealización para cambiar la forma de lo que somos y pensamos, llegando a niveles más altos de perfección y consciencia (Vasudev, 2020). Después de los escritos védicos, “Los ocho sutras” de Patanjali, son considerados los textos más antiguos y representativos de la ciencia de la meditación (López, 1998). A continuación, describiremos brevemente en qué consisten tales principios, basados en el texto de los “Sutras de Patanjali” de Pereira y Tesser (2018).

Los dos primeros sutras, se conocen como yama y niyama. El yama traduce disciplina, está relacionado con los principios éticos que aseguran la convivencia equilibrada y justa con los demás. El niyama, traduce control, está enfocado hacia la persona, tiene que ver con la educación corporal de hábitos de higiene, el agradecimiento por lo que se tiene, el pensamiento positivo, la alegría, la búsqueda del conocimiento y la devoción a Ishwara que significa el creador o Dios. El cumplimiento de estos dos sutras son requisito para avanzar en los siguientes sutras, de lo contrario no se estaría llegando al objetivo principal, que es un cambio en la forma de ser, actuar y pensar, para vivir en comunidad y para el despertar de la consciencia y la autorrealización personal.

El tercer Sutra se llama Asana, que traduce sentarse, refiere a la postura que se adopta en las prácticas meditativas. En esta parte es bueno aclarar que la meditación es un elemento básico del yoga, en la actualidad, estudiosos del tema han identificado

dos clases de meditación: la estática y la dinámica, esta última también llamada meditación en movimiento, por ejemplo, la práctica del taichí o el Qi Gong que hacen parte de las artes marciales suaves y que como veremos más adelante, también genera beneficios para la salud y el bienestar. La meditación estática refiere a la postura en quietud del cuerpo físico proceso de introspección y autoobservación, que llevan al control de la mente y es una postura que se utiliza en los sutras seis y siete.

El cuarto Sutra es el Pranayama, traduce control del aliento o la respiración. La respiración es parte esencial de la vida, pero no somos conscientes de ello, la mejor manera de respirar consiste en realizar inhalaciones profundas con el fin de que el oxígeno sea aprovechado por todas las células del cuerpo, y especialmente buscar ambientes ricos en oxígeno como la naturaleza. La oxigenación celular incluidas las neuronas, permite un mejor desenvolvimiento de la persona gracias al flujo de energía psíquica e inteligencia, además al existir un mayor control de las hormonas como la adrenalina, es más fácil controlar el estrés ante situaciones adversas del ambiente.

El quinto Sutra es el Pratyáhára, que traduce alejarse de, refiere a conservar la autonomía personal y no dejarse influenciar por las condiciones del ambiente. También está relacionado con la resiliencia y la no identificación con los sucesos externos, tanto agradables como desagradables, pues en la filosofía védica el universo siempre está en constante cambio nada permanece estático, por tanto, lo más valioso que hay que conservar es la armonía y la paz de la esencia pese a las dificultades o los lujos que no son necesarios.

El sexto Sutra es el Dharaná, que traduce concentración. Se trata de fijar la atención sobre un aspecto real o ficticio, externo o interno; este Sutra también está relacionado con la autoobservación de como utilizamos la energía psíquica, los

pensamientos que fluyen, las emociones y sensaciones, la forma como interpretamos lo que sucede a nuestro alrededor, de cómo juzgamos a las personas o a nosotros mismos. Este Sutra nos lleva al autoconocimiento de la personalidad y es un Sutra que se ha utilizado en la actual práctica del mindfulness; en este proceso también se utiliza la reprogramación neurolingüística para transformar los defectos psicológicos o vicios en virtudes con lo cual se adquiere mayor consciencia sobre si y los demás.

El séptimo Sutra es Dhyana, que traduce meditación. Es un Sutra que se deriva del anterior, se adquiere cuando el yogui consigue concentrar su atención de forma más intuitiva y espontánea, sin esfuerzo, lo que origina otra forma de conocer basado en la intuición, quien es la que da la sensibilidad para percibir lo que sienten otras personas e incluso captar los pensamientos o dolencias físicas.

El octavo Sutra es el Shamadi, que traduce completo. Es la etapa final de la meditación, cuando el individuo recibe la iluminación y entra en comunicación directa con el espíritu universal. El meditante pierde el sentido de individualidad y adquiere un nivel de supra consciencia que le permite indagar en otros planos de realidad sus vidas pasadas. También está relacionado con la liberación de la rueda del samsara (recurrentes ciclos de nacimiento y muerte que lo llevan al aprendizaje y perfección humana). En la filosofía védica quien se libera de la rueda del samsara pasa a ser habitante de mundos más plenos y espirituales.

En cuanto al aspecto sexual, en el Sutra II 38, se menciona el Bramacharya, cuyo significado traduce continencia, no en el sentido de reprimir el impulso sexual, que es natural en el hombre, sino en el sentido de canalizar o sublimar el impulso sexual con el cual se aprovecha el arsenal de las hormonas sexuales que favorecen el uso del potencial bio-psíquico en beneficio de la salud y del desarrollo personal (Gómez, 2017;

Mayer & Iding, 2007). En el yoga, la energía sexual es el equivalente del espíritu creador en el universo, por tanto, es la energía que otorga a la persona el valor y la voluntad para emprender todas las actividades, la superación personal y el crecimiento espiritual.

En este punto es importante mencionar, que las técnicas de respiración llevan a tener control sobre las hormonas obteniendo un mejor bienestar. Así como se controla la adrenalina con una respiración profunda, que aumenta el oxígeno en la sangre y el cerebro, exactamente sucede lo mismo con las hormonas sexuales. Las respiraciones conscientes y profundas en una excitación sexual, hace que el organismo active mecanismos naturales de retroalimentación de las hormonas que corren por la sangre y son distribuidas a todas las células del cuerpo, beneficiando tejidos, órganos y especialmente otras glándulas del cuerpo que son estimuladas por el funcionamiento de las glándulas sexuales (Vásquez, 2014; Serna, 2002; Siegmeister, 2000). En consecuencia, los niveles de dopamina, no se disminuyen en el área ATV, no se crea adicción por el sexo, y gracias a la presencia de estas sustancias, las personas tienen mayores niveles de resiliencia, bienestar y felicidad, en el desarrollo de sus actividades, académicas y laborales (Deschamps, Garrafa, Macías & Fuentes, 2020; Jiang et al., 2003; Klarick, 2017).

En resumen, el paso de los 8 sutras de Patanjali, representa el ascenso de la energía kundalini, y ello implica una transformación psicológica y una apropiación de la energía sexual. Carl Jung denominó la energía Kundalini, como el equivalente de la energía psíquica y la libido sexual en el psicoanálisis (Jung, 2004); la energía kundalini reposa inactiva en la base del coxis y está conectada al centro sexual, cuando se activa y es dirigida hacia los centros superiores, se va activando la glándula pineal, principal responsable de la percepción extrasensorial, la inteligencia intuitiva o sexto

sentido que se abordan desde un enfoque transpersonal (González, 2005; Vásquez, 2014; Weor, 1991).

Por otro lado, en la actualidad, neurocientíficos han identificado la glándula pineal como una glándula neuroendocrina, que interviene en el óptimo desarrollo del organismo, el hipotálamo, la cognición y el aprendizaje. Por ejemplo, la producción de las hormonas: Serotonina y melatonina, regulan los ritmos circadianos de vigilia-sueño y el ciclo sexual (Burman, McCormick & Pandi-Perumal, 2018); el alcaloide dimetil-triptamina (DMT), sustancia psicoactiva producida, en forma natural, que conduce a la percepción cognitiva durante el sueño (Cortina, 2020; Groff & Groff, 2011; Timmermann, 2014). Se ha demostrado que los trastornos del sueño disminuyen la capacidad cognitiva (Burman et al., 2018), también es un hecho que las emociones, provenientes del hipotálamo están relacionadas con la memoria de largo plazo (Sutil, 1998), otros estudios indican la metabolización de la testosterona con la reducción de la ansiedad y un mejor desempeño en las tareas cognitivas (Justel, Bentosela & Ruetti, 2010); de modo que la glándula pineal, también está relacionada con el desarrollo cognitivo y el aprendizaje.

Para finalizar este apartado, se puede concluir que el yoga y las prácticas meditativas, se sustentan en una cosmovisión holística e integral de la sexualidad que la relacionan con aspectos cognitivos, positivos, trascendentales y espirituales, hoy confirmados por la neurociencia. En el yoga, la sexualidad es vista como una fuerza creadora que tiene un equivalente en el cosmos y en el desarrollo físico y psíquico del hombre; por tanto, es la materia prima, el potencial genético y energético, con el cual el hombre puede llegar al despertar de una consciencia trascendental y espiritual.

Una vez finalizado, en enfoque positivo y transpersonal de la sexualidad, en el siguiente apartado, se aborda el estudio de los factores relacionados con la práctica de la masturbación, en la población estudiantil adolescente de Subia: sexo, estrato social, funcionalidad familiar, repitencia académica y el consumo porno.

2.4 Factores generales asociados a la población estudiantil

2.4.1 El sexo

Las últimas investigaciones acerca de identidad sexual, roles y comportamientos sexuales, llevan a diferenciar el sexo del género. El primero se identifica por la condición biológica y reproductiva y el segundo, es más psicológico y está relacionado con la neuroplasticidad cerebral que permite la combinación de roles masculinos y femeninos, debido al contexto sociocultural en que se encuentra el individuo (Rubio, 2011). Para los objetivos de la presente investigación, se tomó la identidad sexual referida al sexo biológico, y no del género, siendo la perspectiva del género una alternativa de estudio para futuras investigaciones que deseen abordar este aspecto.

La relación entre el sexo y las actitudes y comportamientos sexuales, ha sido objeto de estudio en numerosas investigaciones. Por ejemplo, se ha detectado las actitudes y comportamientos machistas, el descuido del uso de métodos anticonceptivos, el inicio de relaciones sexuales tempranas y una actitud más física y liberada, incluyendo conductas de riesgo, en cuanto a la forma de asumir y vivenciar la sexualidad en los hombres, respecto de las mujeres (González et al., 2005; Rubio, Jiménez & Yubero, 2012). Los autores identifican estas conductas a factores socioculturales, no obstante, en otros estudios se ha verificado que la incursión de la mujer en el mundo laboral ha cambiado los patrones culturales tradicionales, haciendo que la mujer haya adquirido cierta igualdad en torno a la preparación intelectual y

laboral en la esfera productiva, más todavía requiere seguir incursionando en otros campos como la política y la economía administrativa (Sánchez & Espinosa, 2019).

En otros estudios referentes a la neuropsicología, se han establecido diferencias en el desarrollo cognitivo. Según Burges (2006), las diferencias cognitivas según el sexo, se debe a factores ontogenéticos como la organización de cromosomas y distribución hormonal, y a factores socioculturales, como la estimulación del desarrollo de habilidades cognitivas. La autora menciona que en los estudios realizados las habilidades espaciales, de fuerza y razonamiento matemático son más comunes en el hombre, y en las mujeres la percepción visual, la expresión verbal y las habilidades motoras de precisión. Sin embargo, la neuroplasticidad del cerebro, hace posible que tanto hombres como mujeres puedan desempeñarse con efectividad en estos dos aspectos, según la práctica de las habilidades y a través de la edad (Burges, 2006). Por tanto, la distribución de las habilidades según el sexo, deben ser vistas como un sistema complementario del hombre y la mujer, ya que nuestro cerebro como mencionan algunos autores, tiene la capacidad de ser andrógino (Rubio, 2011).

2.4.2 Estrato socioeconómico.

En Colombia, el estrato socioeconómico refiere al nivel que en que se encuentran los inmuebles residenciales y su capacidad de pagar por los servicios públicos, como el agua, la luz y recolección de basura, tanto en la zona urbana como rural; también si recibe subsidio por parte del estado y los recursos económicos que ingresan al hogar (Suárez, Jiménez & Milla, 2015). El mecanismo de identificación de los niveles en el estrato, se lleva a cabo por el DANE (Departamento Administrativo Nacional de

Estadística), según ley 142 de 1994, así el DANE, clasificó los estratos en los siguientes niveles:

Estrato 1: Bajo-bajo

Estrato 2: Bajo

Estrato 3: Medio-bajo

Estrato 4: Medio

Estrato 5: Medio-alto

Estrato 6: Alto

De éstos, los estratos 1, 2 y 3, reciben subsidio en los servicios, los demás no.

En cuanto a la relación que existe entre el estrato socioeconómico y los comportamientos sexuales de los estudiantes adolescentes, se ha identificado que el estrato social influye en el nivel educativo de las familias, lo cual incide en el tipo de conductas que asumen los hijos, incluyendo el inicio de las actividades sexuales (Flores, 2005). Varios estudios coinciden en afirmar que en los estratos más altos hay una postergación del tiempo para iniciar la actividad sexual, formar un hogar y también hay una tendencia a tener menos hijos (Flóres, 2005). En los estratos menores sucede todo lo contrario, se observa un aumento de las adolescentes que inician el embarazo a edades tempranas, el desconocimiento y aplicación de métodos anticonceptivos y más machismo entre los hombres (Brugeiles & Rojas, 2020).

El estudio de Palacios (2000), sobre comportamientos sexuales juveniles según el género y estrato, identifica la apropiación de roles socioculturales. El autor señala que en los jóvenes existe una tendencia a la espontaneidad de las vivencias sexuales, caracterizada por una falta de compromiso hacía las relaciones estables y duraderas. En cuanto al estrato social, menciona que los jóvenes de mayor estrato, tanto hombre

como mujer, tienden a subestimar sexualmente a los jóvenes de menor estrato, por ejemplo, los hombres ven a las mujeres como chicas fáciles y las mujeres no ven a los jóvenes con la madurez suficiente para entablar una relación. Sin embargo, el autor encontró que en todos los estratos los jóvenes tienden a relacionar el erotismo con el amor y el desarrollo personal, siendo más marcado en las mujeres que en los hombres. De modo que existe una relación moderada entre las diferencias en los comportamientos sexuales, según el estrato y género de los jóvenes.

Otro factor que es importante mencionar, refiere a la prostitución infantil y juvenil, tanto de hombres como mujeres, que ha aumentado significativamente en los últimos años (Díaz, 2009). La explotación sexual de menores es un claro ejemplo de exclusión y discriminación social, en donde las víctimas de este flagelo por lo general, pertenecen a estratos sociales bajos. Estos casos también están relacionados con la trata de personas y son vistos como objeto sexual mercantilizable, sin derechos, en donde se benefician individuos que se aprovechan de las necesidades económicas de las familias, y en muchos casos, las familias son cómplices de este flagelo (Díaz, 2009). En conclusión, el factor de estrato socioeconómico, es un aspecto que influye en la forma en que los adolescentes abordan la sexualidad.

2.4.3 Funcionalidad familiar.

Sociólogos y psicólogos coinciden en definir la familia, como una institución que desempeña rasgos tanto biológicos como psicosociales (Romer et al., 1999). En el aspecto biológico se evidencia que la familia se organiza en torno al desarrollo de la vida y la supervivencia de los hijos, por tanto, es la forma de asegurar que la especie humana permanezca a través de las generaciones. En el aspecto psicosocial, la familia es la institución que asegura que los individuos aprendan rasgos, valores y

creencias relacionadas con la cultura y la sociedad; en consecuencia, los cambios sociales se reflejarán en la forma de estructurar la familia y la forma en que se concibe. A su vez los cambios sociales se dan por diversos factores, entre ellos, el avance de la ciencia y tecnología o la forma en que se lleva la economía y distribución de los recursos (Castilla, Caycho, Shimabukuro & Valdivia, 2014).

La sociedad actual, ha llevado a generar cambios en los roles que desempeñan los miembros de la familia y se ha pasado de un núcleo tradicional a diferentes tipos de familias. Así la mujer quien era encargada de velar por el orden en el hogar y la crianza de los hijos, ahora hace parte de la fuerza laboral y colabora, o se hace cargo de llevar los ingresos a la familia (González y Hoz, 2011). Esto ha llevado a que la crianza de los hijos este a cargo de otras personas, por lo general abuelos o familiares; por tanto, se han identificado cuatro tipos de familias, según la estructura y miembros que la conforman: Familia nuclear biparental, formada por los dos conyugues: Papá y mamá, unidos en matrimonio o unión libre, que conviven con los hijos; la familia extensa formado varios familiares que conviven en la misma casa; monoparental, en donde el padre o la madre convive con los hijos; y de padres ausentes, en donde los hijos están a cargo de un familiar o un tercero (Gaibor, 2020).

Por otro lado, diversos estudios han confirmado que lo más importante de la familia, es la función que desempeña y no tanto la forma como está organizada (Bustamante, 2019). El ser humano es indefenso cuando nace, necesita de los padres u otros para poder sobrevivir, ello evidencia la necesidad social inherente al ser humano, tanto para desarrollarse físicamente, como para aprender habilidades que le permitan sobrevivir con cierta autonomía (Arias, 2013). Por tanto, se ha definido la funcionalidad familiar, como un sistema en el que se desarrollan positivamente

aspectos como: La identidad cultural, el desarrollo personal, la seguridad y protección, el afecto y la forma de superar las dificultades en familia (González, 2001).

Así, han surgido varias escalas para medir el nivel de funcionalidad familiar en adolescentes, el más popular y que ha sido aplicado en Colombia, refiere a la escala APGAR, desarrollada por Smilkstein (1978). Esta escala evalúa la percepción del funcionamiento familiar, mediante la exploración de su satisfacción en cinco áreas diferentes: Adaptabilidad, participación, gradiente de crecimiento, afectividad y resolución (Castilla, Caycho, Shimabukuro & Valdivia, 2014). En el siguiente párrafo se menciona lo más relevante de cada componente.

La adaptabilidad, refiere a la capacidad que tiene la familia para enfrentar situaciones adversas, en el aspecto psico-socioeconómico. La participación, trata de la comunicación asertiva para tomar decisiones y asumir responsabilidades. El gradiente de crecimiento, conduce al desarrollo de la autonomía, inteligencia emocional y el bienestar de la familia, el cual se logra, gracias al apoyo mutuo. El afecto, se presenta cuando los miembros de la familia conviven en un ambiente de respeto y armonía, sintiéndose valorados y estimados para continuar los proyectos de vida o las responsabilidades en el rol familiar. Y la capacidad resolutive, refiere al estar atentos de las necesidades o requerimientos de algún miembro de la familia, tanto físico como psicosocial, para prestar la ayuda correspondiente (Bustamante, 2019; Suarez & Alcalá, 2014).

Los estudios que se han realizado, teniendo en cuenta la funcionalidad familiar y los comportamientos sexuales adolescentes, evidencian que los embarazos tempranos, comportamientos de riesgo y conductas adictivas, están relacionados con la disfuncionalidad familiar (González & Hoz, 2011). Según González y Hoz (2011), entre las causas que generan esta situación, se identifica el hecho de que los

adolescentes buscan escapatorias por la falta de afecto y armonía que vivencian en sus hogares, buscando salidas como el inicio de la actividad sexual, el consumo de drogas o el uso prolongado en las redes sociales; también indican, que en otros casos las adicciones a las redes, inciden negativamente en la comunicación familiar afectando la funcionalidad de esta. En otros estudios se ha identificado que la no funcionalidad familiar, genera agresividad e impulsividad en los hijos, lo que lleva a generar conflictos en la convivencia con sus pares o en el colegio (Bustamante, 2019); de modo que existe relación entre la disfuncionalidad familiar y las conductas de los jóvenes.

2.4.4 Repitencia escolar.

Según el ministerio de educación nacional (MEN), se define la repitencia escolar como el no haber alcanzado las competencias propias de cada área, de una institución educativa formal, en el lapso de un año lectivo (MEN, 2002). Esta definición está relacionada con el sistema de evaluación, ya que a través de los informes académicos se da una valoración acerca del desempeño escolar de cada uno de los educandos que hacen parte del sistema educativo nacional, la cual está reglamentada mediante el decreto 1290 de 2009 (MEN, 2009). El desempeño escolar refiere a un conjunto de actitudes observables en los estudiantes, que llevan a la asimilación de conocimientos y habilidades propias de cada área, la cual están consignadas en los estándares básicos de aprendizaje emitidos por el MEN, y en el proyecto educativo institucional (PEI) (Quintero & Orozco, 2013).

La repitencia académica en las instituciones educativas colombianas ha sido una situación que genera preocupación, debido a que es un indicador de las deficiencias del sistema educativo que genera pérdidas económicas (Bayona & López, 2018).

Según estadísticas del MEN, para el año 2000, existía una tasa de reprobación promedio a nivel nacional de un 43% (MEN, 2002), motivo por el cual se empezaron a implementar estrategias para disminuir la repitencia escolar, entre ellas garantizar la asistencia y permanencia de los estudiantes en el sistema escolar, a través de subsidios en el transporte y alimentación escolar, la regulación del número de docentes según la cantidad de estudiantes, lo cual obliga a las instituciones educativas a retener el mayor número de estudiantes, y las estrategias que debe implementar cada institución en su sistema de evaluación para ofrecer un mejor aprendizaje y disminuir el fracaso escolar (Bayona & López, 2018).

Varios estudios coinciden en indicar que la repitencia es un fenómeno multicausal, en el que confluyen aspectos políticos, socioeconómicos, familiares, el contexto académico, como la pedagogía implementada y el sistema de evaluación, y factores personales del estudiante (Torres, Acevedo y Gallo, 2015). De los factores socio-políticos se ha evidenciado que la violencia en zonas rurales aumenta el conflicto social y por ende las oportunidades de los jóvenes para acceder al sistema educativo (Bayona & López, 2018). En cuanto a los factores familiares los aspectos que más inciden son el apoyo y motivación de los padres hacia los hijos y el nivel de preparación intelectual que tengan (Idelbrando & Jiménez, 2017). En los sistemas educativos rígidos, en donde no se toman los errores como oportunidades para mejorar, es donde mayores niveles de fracaso escolar se presentan, así como un sistema de evaluación repetitivo que poco tiene en cuenta el sentido de los contenidos que se enseñan (Del Valle, 2010).

En cuanto a los factores personales del estudiante que inciden en el éxito escolar, se han identificado aspectos tanto positivos como negativos. El estudio de Parra y

Ramos (2021), identificó que el factor más que más incide en la repitencia académica, en los estudiantes que inician la secundaria (grado sexto), es el bajo nivel de inteligencia emocional, los autores señalan que el no saber manejar las emociones y dejarse influir por las malas amistades y las situaciones conflictivas o adversas, es uno de los factores de mayor incidencia en el bajo rendimiento y el fracaso escolar. Autores como (Moreira, Días & Vaz, 2013), señalan que la autoeficacia, el *engagement* y la motivación al logro, son buenos indicadores del desempeño académico; de modo que, los aspectos y rasgos de la personalidad, el manejo de las emociones y el carácter de los estudiantes, son factores que se deben tener en cuenta para analizar el éxito o la repitencia académica.

2.4.5 Consumo porno.

El concepto de pornografía gira en torno a varias tendencias relacionadas con la excitación y la adquisición de roles sexuales. Algunos autores definen el porno como un conjunto de imágenes sexuales que buscan generar excitación sexual en los observadores (Squit & Alvarado, 2016), definición que está asociada al erotismo. Otros autores como Szil (2004), prefieren diferenciarla del erotismo y la relacionan con el material sexual que conlleva a la adquisición de roles culturales asociados al machismo y la explotación sexual de mujeres y niños. Otros autores como Cobo (2016), señalan que en el marco del globalismo y el capitalismo neoliberal, el porno es un medio por el cual se fomenta la prostitución como una alternativa de vida y una forma de expresión cultural, que llevan a aumentar la brecha entre las igualdades de género, ya que la mujer es vista como objeto sexual desechable y además favorece la ideología misoginia (degradación y odio hacia las mujeres). Literalmente el término pornografía, viene del griego pornoi, que significa prostituta y grafía que significa descripción, ósea descripción de la prostitución.

Es importante señalar que el término pornografía no se utilizó en las culturas antiguas, ya que la sexualidad estaba asociada a la fertilidad y era objeto de culto y reverencia (Ayuque 2021). Por ejemplo, en la cosmogonía griega la sexualidad estaba relacionada con la expresión arquetípica del Dios Eros, quien representa la atracción natural entre los sexos con la finalidad de unirlos para volver a formar el andrógino, pues en la mitología griega, el ser humano en un inicio fue andrógino. La actual neuropsicología, identifica el andrógino como la combinación de rasgos cognitivos, femeninos y masculinos, debido a la neuroplasticidad neuronal del cerebro, asociado a mejoras en el bienestar psicológico y cognitivo (Rubio, 2011). De modo que el erotismo en la antigüedad y aún en la edad media, con la alquimia, estuvo relacionado con la sabiduría, el conocimiento y la filosofía, como podemos observar en las gráficas de la figura 6.

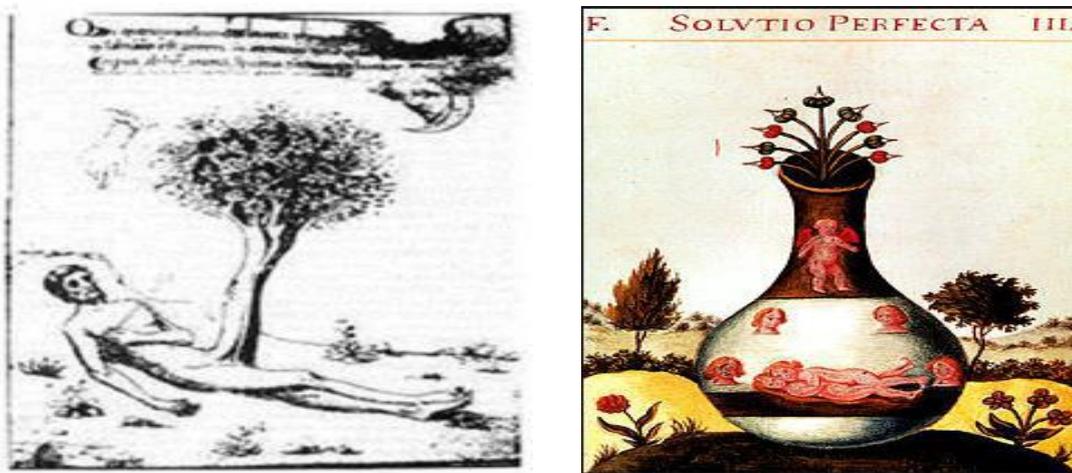


Figura 6. a. El árbol ^a del saber (Aguirre, 2015), b. La solución ^b perfecta (Pancorvo, 2018).

También en la edad media, en occidente, debido al dogmatismo religioso, la sexualidad quedo relegada a un plano reproductivo en donde la mujer fue vista con menos derechos que los hombres (Alvarado, 2019). La interpretación de las sagradas escrituras como la Biblia, hacen ver a la mujer como la causa del pecado original,

estos argumentos, entre otros, dieron a la cultura occidental un rasgo machista, que más tarde se fue mermando debido al avance del conocimiento, los métodos de planificación y el auge de los derechos humanos, entre estos, los derechos sexuales y reproductivos (Alvarado, 2019), que originaron cambios sociales, en la participación de las mujeres en torno a la sexualidad humana.

Así mismo, el avance de la industria gráfica, permitió una mayor difusión de material con contenido erótico y/o pornográfico generando nuevos espacios de consumo (Gabriel, 2017). De ahí que en el arte gráfico, un artista se destaca por revelar algo de si mismo o de la naturaleza humana ante los demás, ya sea por medio de una pintura o de fotografías (Szil, 2004), por tanto es importante diferenciar entre lo erótico y el porno; para Han (2014), lo erótico lleva a la alteridad, a la valoración del otro, un connubio en donde se vivencia la igualdad, lo justo y lo bello de la sexualidad; en cambio en el porno se ve la exaltación del ego de dominancia de un ser sobre otro u otros, con violencia o prepotencia, en donde la degradación y la humillación generan placer (Han, 2014). Por tanto, el porno exalta la naturaleza egoíca humana y fomenta estereotipos de comportamiento que llevan a la mercantilización de lo humano y de la sexualidad, reflejando estructuras de poder que conduce a la desigualdad y la aceptación de la prostitución como práctica normal (Cobo, 2016).

Por otro lado, estudios recientes en neurociencias, identifican consecuencias negativas por el alto consumo porno, tanto a nivel neuronal como psicosocial. Se ha dicho que el porno es la droga del siglo XXI, debido a que las redes sociales han facilitado su divulgación y consumo, y este se ha convertido en una práctica normal, en donde muchos de los usuarios del cibersexo desconocen las consecuencias negativas que pueda generar (Triviño & Salvador, 2019). Estudios han señalado que

un aumento en la intensidad de las horas de consumo porno y empezar a edades más tempranas, está asociado con un menor volumen de materia gris del núcleo caudado derecho, el cual está relacionado con el movimiento voluntario, la memoria y el aprendizaje (Kühn & Gallinat, 2014). El alto consumo porno, también se ha asociado con la disminución del deseo por tener encuentros con parejas reales y disfunciones sexuales como la eyaculación precoz o la disfunción eréctil (Park et al., 2016).

En cuanto al desarrollo psicosexual del adolescente, el estudio de Squit y Alvarado (2016), señalan que los principales efectos del consumo porno en los estudiantes, entre 13 y 17 años, es la idealización de estereotipos sexuales y el alejamiento por tener encuentros con parejas reales, ya que les genera más satisfacción el sexo virtual. En cuanto al rendimiento académico se refiere, se ha evidenciado que un mayor consumo porno está asociado a menores desempeños académicos, en estudiantes de secundaria (Ayuque, 2021). Como se ha visto, el alto consumo porno genera diversas problemáticas, tanto a nivel clínico, como en el desarrollo psicosexual y el desempeño académico de los estudiantes en la adolescencia.

A continuación, se presentan algunos rasgos generales que definen la población adolescente y algunos aspectos que son utilizados como factores de exclusión para la muestra del segundo objetivo de investigación: el consumo de drogas y la discapacidad cognitiva, ya que estos factores inciden significativamente en el *engagement* académico de los estudiantes y se pretende que la muestra este conformada por estudiantes que se encuentren en las mismas condiciones para desarrollar su *engagement* académico en forma natural.

2.4.6 Adolescencia.

El término adolescente, viene de la palabra latina *adolescere*, que significa *adolescer* o tener imperfección (Gaibor & Carrasco, 2020), varios psicólogos identifican la adolescencia como el periodo de desarrollo del ser humano, en donde se vivencian una serie de cambios a nivel biológico, psicológico y social. Silva (2020), identifica tres periodos en la adolescencia: pre-adolescencia, adolescencia media y adolescencia tardía. A nivel biológico, en la etapa preadolescente, entre los 10 y 14 años, la glándula hipófisis estimula el funcionamiento de las glándulas sexuales, (ovarios y testículos), para empezar la producción de las hormonas sexuales que darán las características sexuales secundarias, como el aumento de los senos en las mujeres y el cambio de voz en los hombres.

Estos cambios llevan a que los jóvenes entre los 15 y 17 años, en la adolescencia media, empiecen a buscar identidad física, psicosocial, en donde la manifestación de las hormonas, y el poco control que se tiene sobre ellas (no en todos los casos), llevan a que los jóvenes se caractericen por ser impulsivos, interactivos con sus pares, centrados en el aspecto físico y a veces idealistas en la visión que tienen de la vida. En la adolescencia tardía, después de los 18 años, los jóvenes se caracterizan por dar más valor a la familia (si es que no han sucedido conflictos graves), adquiere más autonomía en las decisiones y se centra en desarrollar sus proyectos de vida (Silva, 2020).

2.4.7 Consumo de sustancias psicoactivas.

El consumo de drogas refiere al consumo de sustancias psicoactivas, legales o ilegales, que alteran el sistema nervioso central, generando estados de calma, energía o placer; su uso continuo e indiscriminado llevan a tener efectos, muchas veces irreversibles, en la salud física y mental de quienes consumen estas

sustancias (Luna, 2017). En la sociedad existen sustancias psicoactivas legalizadas, que son distribuidas como producto de consumo normal, para adultos, tales como el alcohol y el tabaco, dentro de este grupo también se encuentran las drogas de farmacia como las anfetaminas y opiáceos, que son legales cuando son administradas por un médico como tratamiento de la depresión, hiperactividad, déficit de atención, entre otras; y las sustancias ilegales como la cocaína, marihuana, éxtasis, hachis, heroína, LSD (dietilamida de ácido lisérgico), PCP (fenciclidina), basuco opio; también se ha vuelto común en los estratos más bajos y en personas de la calle, la inhalación de bóxer o gasolina, con efectos tóxicos y adictivos (Vargas, 2001).

Las sustancias psicoactivas, también se han clasificado según los efectos en el organismo, en sustancias estimulantes, depresivas, calmantes y alucinógenas (Weiss, 2020). Entre las sustancias estimulantes se encuentra la cocaína y anfetaminas, que activan el sistema nervioso parasimpático y pone el cuerpo en actividad, han sido utilizadas para mejorar el rendimiento en actividades físicas e intelectuales, sin embargo, estas cualidades desaparecen al desaparecer el efecto de la droga y con el tiempo genera psicoddependencia. Las sustancias depresivas, como las benzodiacepinas y barbitúricos, bajan el estado de ánimo, las sustancias calmantes utilizadas para evitar el dolor, como los opiáceos, que son usados como anestésicos locales, y sustancias alucinógenas, que alteran el estado de percepción produciendo alucinaciones, como los hongos y la mayoría de drogas ilegales: éxtasis, marihuana, LSD, basuco, hachis, ect. (Mamani, 2017).

La Asociación Americana de Psiquiatría, en su Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-IV), define la adicción a las drogas, como un patrón desadaptativo de consumo, en el que interfieren factores multicausales, biológicos,

personales y sociales, que llevan a poner en riesgo la salud del consumidor y la de las personas con quienes interactúa (Vargas, 2001). Psicólogos, han identificado factores psicosociales que inciden en el inicio y habituación del consumo de drogas, entre los factores sociales se destaca las condiciones conflictivas o la permisividad del ambiente familiar, también el ambiente propicio que se pueda presentar a nivel laboral, académico, social y recreativo (Vargas, 2001).

A nivel personal, se destaca la inteligencia emocional que logre desarrollar el individuo, al interactuar en dichos ambientes, especialmente el carácter para no dejarse influir por la presión del grupo, lo que conduce a tener una mayor resiliencia para no dejarse afectar por las condiciones del medio (Saiz et al, 2020). Así que la madurez de la persona, reflejada en la convicción de sus valores, es un punto clave a tener en cuenta en la educación y prevención del abuso de las drogas, especialmente en los adolescentes que están en un periodo de consolidación de su personalidad.

La investigación de Navalón y Ruíz (2017), en una muestra de adolescentes españoles demostró que el inicio del consumo de drogas alucinógenas inicia con el consumo del alcohol y tabaco, que son drogas socialmente permitidas, también encontraron que la comunicación y el control de los padres sobre los hijos es fundamental para prevenir su consumo. En otros estudios, a nivel de Latinoamérica y Colombia, se ha evidenciado la asociación significativa entre el consumo de drogas, el bajo rendimiento académico, la repetencia y deserción escolar (Cárdenas & Cruz, 2015; García, 2015; Murillo, 2018).

2.4.8 Discapacidad cognitiva.

Las políticas sociales internacionales y nacionales, con fundamento en la protección de derechos humanos, en los últimos años se han enfocado en solucionar la poca atención que han recibido las personas con discapacidad. De hecho, actualmente la discapacidad se aborda desde un enfoque más social, y paso de verse como una situación de enfermedad a un enfoque de necesidades educativas especiales (NEE), teniendo en cuenta que existe diversidad de condiciones físicas y psicológicas, como también diferentes formas de aprender (Astorga, 2014). Las NNE, abarcan una serie de condiciones especiales que pueden tener las personas, desde carencias físicas o funcionales, dificultades de aprendizaje, permanentes o transitorias, hasta desventajas en las condiciones sociales como la pobreza y el embarazo temprano (López & Valenzuela, 2015). Por tanto, en Colombia, las nuevas políticas educativas, como el decreto 1421 de 2017, aborda la inclusión de niños y adolescentes con NEE, al servicio educativo, puesto que este, debe responder a las necesidades de diversidad en el aprendizaje de la población colombiana sin discriminación alguna.

Según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) del 2005, en Colombia, el 6,4% de la población presenta condición de discapacidad, de los cuales, el 9,1% tenían discapacidad física, el 14% sensorial, el 34,8% cognitiva, y el 19,8% discapacidad mental. La discapacidad física limita las personas en su motricidad; la discapacidad sensorial, por lo general asociados al sentido de la vista y la audición, aumenta el tiempo de percepción y aprendizaje; la discapacidad cognitiva o intelectual, refiere a dificultades en la función ejecutiva del cerebro, relacionada con la planificación en la resolución de problemas, a nivel conceptual y social; finalmente la OMS, define la discapacidad mental, como un trastorno que afecta la inteligencia,

por el inadecuado desarrollo de las funciones cognitivas, el lenguaje, las capacidades motrices y la adaptación social del individuo (Hurtado & Agudelo, 2016).

Las NEE, han generado preocupación en el gremio docente, debido al poco apoyo que ha prestado el gobierno para cumplir con las políticas de inclusión. El decreto 1421, plantea la necesidad de que el sistema educativo y los docentes deben trabajar en forma complementaria con profesionales especializados, para atender esta población en forma adecuada y pertinente; no obstante, los docentes y directivos se han visto escasos para brindar un servicio educativo acorde a los niveles de calidad que deben recibir los educandos con NEE (González & Restrepo, 2016).

Una vez definidos los factores, que en forma directa o indirecta inciden en las variables de estudio, a continuación, se mencionan las investigaciones relacionadas con la temática planteada.

2.5 Marco referencial

Para desarrollar este apartado, primero se van a mencionar los estudios que se han realizado en otros países, en Latinoamérica, y en Colombia, acerca de la variable dependiente que es el *engagement* académico, luego se mencionaran estudios sobre la variable independiente: la masturbación; finalmente se hará referencia a estudios que se han llevado a cabo teniendo en cuenta la sexualidad desde un enfoque transpersonal y/o positivo.

Entre los estudios que se han realizado sobre el *engagement* académico, sobresale la investigación de Oporto (2017) en Barcelona España. Es un estudio de tipo observacional prospectivo, en el cual identifica las variables psicosociales que facilitan y que obstaculizan el *engagement* académico, en una muestra de 603 estudiantes, de secundaria entre 12 y 19 años de edad. Allí se identificaron como

variables facilitadoras: la motivación de logro, motivación escolar, autoestima, autoeficacia, apoyo social y adecuadas estrategias de afrontamiento. Las variables obstaculizadoras: El estrés percibido y las psicopatologías como la depresión/ansiedad y la conducta agresiva; este estudio ayuda a comprender como los factores psicológicos y sociales inciden en el *engagement* académico.

Otro aporte significativo, lo encontramos en la investigación de Ardiles et al. (2019), en estudiantes de enfermería de la universidad de Antofagasta, Chile. El objetivo fue relacionar los niveles de inteligencia emocional con los niveles del síndrome de burnout y *engagement* académico. Es un estudio cuantitativo, correlacional, no experimental, transversal, que demostró la importancia de la autoregulación emocional como un factor predictivo en el burnout y el *engagement* académico. Los resultados evidencian que la gestión de los recursos psicológicos como el control de las emociones, son indispensables para desarrollar un buen nivel de *engagement*. Es interesante ver que la sexualidad genera emociones, y que también puede ser un factor de incidencia en el *engagement*.

El estudio de Alonso et al. (2016), pretende analizar como los enfoques de aprendizaje, el tiempo libre y el rendimiento que el estudiante ha tenido, inciden en el *engagement*. Es un estudio cuantitativo correlacional, con una muestra de 752 estudiantes de diferentes carreras de la Universidad de León, España. Se evidencia que un enfoque integral y profundo en la enseñanza mejora el *engagement* académico, así como el aprovechamiento del tiempo libre y el buen rendimiento, que el estudiante ha tenido con anterioridad. Los resultados ayudan a comprender como el estilo pedagógico, la autonomía del estudiante y el éxito académico inciden en el *engagement*.

La investigación de Palacios, Hilario, Peña y Carrillo (2020), pretende determinar la incidencia de la procrastinación (postergación de actividades) y estrés, en el *engagement* académico, de los estudiantes de la universidad San Ignacio de Loyola, en Lima Perú. Es un estudio cuantitativo de tipo descriptivo, correlacional y transversal, en el que participaron 340 estudiantes de la facultad de educación. Según los resultados hay una incidencia significativa de la procrastinación y estrés académico en la dimensión vigor del *engagement* académico con un valor del 54.8%, y en el nivel general total. El estudio ayuda a conocer otras variables que inciden en el *engagement*.

El estudio de López y Sophia (2019), tiene por objetivo, evaluar como es el bienestar psicológico y el *engagement* académico en los estudiantes de la Universidad Metropolitana de Lima, que presentan alto rendimiento escolar. Es un estudio cuantitativo correlacional y transversal, que demuestra que a pesar de las dificultades y el estrés percibido, estos estudiantes mantienen un adecuado bienestar psicológico y un excelente nivel de *engagement* académico. Estos resultados evidencian que las dificultades y contratiempos no siempre inciden negativamente en el bienestar psicológico y en el *engagement*, ya que pueden ser vistas como oportunidades para mejorar o desarrollar el potencial humano.

La investigación de Maluenda y Pérez (2018), identifico algunos comportamientos asociados al *engagement* académico, en los estudiantes de Ingeniería, en una universidad chilena. Es un estudio mixto cuantitativo-cualitativo, en donde se clasifican estudiantes con alto, medio y bajo compromiso académico, y luego llevan a cabo entrevistas focalizadas a 12 estudiantes, 4 para cada nivel de *engagement*, con la misma proporción de hombres que de mujeres. Los resultados

evidencian que los comportamientos asociados a la dedicación en el estudio son los más significativos en el nivel de *engagement* (58,7%), le siguen las conductas de planificación (19,8%), y los comportamientos de vínculo social (9,2%). La investigación permite visualizar como las actitudes y comportamientos inciden en el *engagement* académico.

La investigación de Alonso (2017), relaciona los comportamientos frugales en la autoeficacia económica, la satisfacción vital y el *engagement* académico. Es un estudio cuantitativo correlacional, aplicado en una muestra de 187 estudiantes universitarios de 18 a 43 años perteneciente a la población de las Islas Canarias, España. El autor explica que el comportamiento frugal es el estilo de vida que busca la reducción voluntaria de las conductas de consumo. Se encontró una relación significativa positiva entre el comportamiento frugal y las variables mencionadas. Es interesante ver como los comportamientos en el estilo de vida inciden en el *engagement* académico.

También es importante resaltar la investigación de Muñoz (2018), cuyo objetivo fue evaluar el efecto de la práctica de mindfulness, en la percepción de bienestar y autoeficacia académica, en estudiantes de medicina de la Universidad de Concepción (Chile). Es un estudio cuantitativo, analítico-relacional y cuasi experimental de casos y controles, que se aplica a 89 estudiantes: 48 pertenecientes al grupo estudio, que recibió un taller de mindfulness durante ocho semanas y 41, al grupo control. Los resultados confirman una mejora significativa en todos los factores del bienestar y autoeficacia académica, en el grupo que recibió el taller. El estudio es relevante ya que demuestra como el mindfulness, que es una práctica de meditación, mejora el bienestar y la autoeficacia académica que son elementos básicos que hacen parte del *engagement* académico.

En Colombia, se han realizado las siguientes investigaciones:

El estudio de Caballero, Hederich y García (2015), es un estudio cuantitativo, correlacional, transversal, aplicado en 802 estudiantes universitarios del área de la salud, en Barranquilla Colombia, que busca detallar la caracterización de la relación *burnout-engagement* con variables sociodemográficas y el desempeño académico. Es una investigación cuantitativa, descriptiva correlacional, en el que participaron 802 estudiantes. Se concluye que el *engagement* académico es predictor del desempeño académico, y que los estudiantes de estratos más bajos, que pagaban sus estudios, puntuaban mejores niveles de *engagement*. El estudio permite ver que no siempre los estratos más bajos, indican menores niveles de *engagement* académico.

Otra investigación refiere al fortalecimiento del compromiso académico universitario en Colombia, para el desarrollo de la investigación y la innovación, llevado a cabo por Escobar y Sánchez (2019). Utiliza un enfoque cualitativo argumentativo, en donde los autores señalan que el estudio del *engagement*, no debe dirigirse solo al logro académico, sino que también se debe tener en cuenta los procesos de investigación y producción académica innovativa. Además, sugieren que en Colombia, se deben promover incentivos para que el compromiso académico institucional, vaya más allá de la simple asistencia a clases y se lleven a cabo proyectos de investigación y demás actividades de apoyo a la labor docente, que estimulen la innovación y la creatividad en la producción académica. La investigación es importante porque deja ver los alcances del *engagement* en campos que poco se tienen en cuenta en Colombia, como la investigación, la innovación y la creatividad.

Finalmente encontramos la investigación de Ochoa et al. (2018), que evalúa como la percepción de habilidad, reto y relevancia predicen el nivel de compromiso

académico y afectivo en estudiantes de secundaria. Un estudio cuantitativo, descriptivo correlacional y predictivo, aplicado a 88 estudiantes de secundaria colombianos en las clases de ciencias. De los resultados obtenidos, se concluye que las percepciones de habilidad, reto y relevancia predicen el compromiso cognitivo y afectivo, además se evidencia que el compromiso cognitivo y afectivo predice un mejor desempeño académico en el área de ciencias naturales. El estudio deja ver que los retos académicos y el significado de lo que se aprende, son importantes para desarrollar responsabilidad y compromiso frente a las actividades académicas.

De estas investigaciones se puede concluir que se han realizado varios estudios que han identificado factores incidentes en el *engagement* académico, tanto positivos como negativos, relacionados con las habilidades de autorregulación de las emociones y comportamientos, otros han analizado factores sociodemográficos o los efectos de las prácticas meditativas, también se ha tenido en cuenta los estilos pedagógicos y se ha resaltado el uso del *engagement* en procesos cognitivos de investigación e innovación, los cuales contribuyen a ampliar el conocimiento sobre el constructo del *engagement* académico.

En cuanto a la variable independiente: masturbación, se ha llevado a nivel internacional, las siguientes investigaciones:

El estudio de Serrano (2017), de la Universidad Carlos III de Madrid, España, tiene por objetivo presentar un metaanálisis bibliográfico, para comprender el fenómeno de la tecno adicción sexual en la población juvenil. Aborda un enfoque cualitativo, basado en la revisión sistemática. Resalta el uso adictivo de las nuevas tecnologías de la información y comunicación (TICs) y su relación con los comportamientos sexuales compulsivos, como la adicción al porno y la masturbación.

Señala que la comodidad, asequibilidad, accesibilidad y el anonimato, que ofrecen las TICS, es un terreno propicio para el desarrollo de dichas actividades. Identifica los efectos nocivos de la tecno adicción, que se resumen en el trastorno de la hipersexualidad presentados por la DSM-5 (Manual Diagnostico de enfermedades mentales).

Finalmente, el autor, define el constructo de tecno-voyerismo y tecno-masturbación y propone un modelo educativo, como tratamiento preventivo de la tecno adicción. La investigación es relevante porque deja ver la relación del consumo porno y la masturbación, en conductas adictivas, así como la importancia de actualizar los conocimientos y enfoques de la educación sexual que se imparte en los centros educativos.

El estudio de Rodríguez, Marzo y Piqueras (2017), médicos especialistas de España, presentan una revisión sistemática sobre la eyaculación precoz, para construir una etiología acerca de esta disfunción y recolectar información sobre la masturbación, como tratamiento complementario o preventivo. Los autores señalan que los casos de eyaculación precoz adquirida, en adultos jóvenes han aumentado en los últimos años; también explican las técnicas conductuales, basadas en el control de la masturbación como tratamiento alternativo a la medicina farmacéutica. Estas técnicas se basan en controlar la urgencia de eyacular, controlando la estimulación manual, la respiración y el control mental; también recomiendan los ejercicios de Kegel, para fortalecer los músculos pubocoxígeos que intervienen en la salida seminal y cuando hay incontinencia urinaria. La investigación es significativa porque resalta los beneficios de aprender a regular y controlar el estímulo y la energía sexual.

Una de las investigaciones recientes, llevada a cabo por Sierra, Ortiz, Calvillo y Arcos (2020), tuvo por objetivo analizar la experiencia subjetiva del orgasmo en la masturbación en solitario en función del sexo y la edad, y de comparar esta experiencia con la percibida en las relaciones sexuales en pareja. Se trata de un estudio cuantitativo descriptivo transversal, cuyos participantes fueron 874 adultos de la población española. Como instrumento de recolección de datos se aplicó la Escala Orgasm Rating (ORS), la cual evalúa la experiencia subjetiva del orgasmo en cuatro factores: Afectivo, sensorial, intimidad y recompensa.

Los resultados encontrados confirman tres hipótesis planteadas: 1. La percepción orgásmica en el ámbito de la masturbación en solitario sería más intensa en personas jóvenes en comparación con personas mayores. 2. Las mujeres perciben con mayor intensidad la experiencia orgásmica que los hombres. 3. Se encontraron diferencias significativas entre la percepción orgásmica de la masturbación y las relaciones de pareja, siendo esta última la que mayor intensidad obtuvo. Los autores explican este hecho, debido a que en las relaciones de pareja existen más vínculos socioafectivos y emocionales, que la simple genitalidad de la masturbación.

El estudio de Gosende, Salmún, Scarimbolo y Ferreyra (2019), pretende conocer, desde un enfoque integral, cuál ha sido la evolución de las inquietudes más apremiantes que tienen los adolescentes, con respecto a la sexualidad. Para ello utilizan una investigación cualitativa comparativa, longitudinal, que se aplicó en un primer momento en el 2013 y 2014 a 400 estudiantes entre 13 y 17 años, y la segunda en el 2017/18, a 1200 estudiantes entre 13 y 17 años, provenientes de 30 centros educativos de Buenos Aires Argentina.

Los resultados indican que, para el primer estudio los estudiantes se preocupaban más por el aspecto reproductivo de la sexualidad y la transmisión de enfermedades, mientras en el segundo grupo aparecen nuevas inquietudes relacionadas con la diversidad sexual, la masturbación y el viagra. Se concluye que las diferencias encontradas reflejan la evolución que ha tenido la visión de la sexualidad en los últimos años, lo cual es clave para llevar a cabo una educación sexual integral y pertinente a la hora de tratar estas problemáticas.

La investigación de Moret y Schulmeyer (2016), tiene por objetivo identificar las actitudes hacia la masturbación. Es un estudio cuantitativo descriptivo, que se basa en una encuesta que se aplicó a 110 estudiantes de la Universidad privada Santa Cruz de la Sierra (Bolivia), de diferentes carreras. Los resultados indican que el 85% de los estudiantes considera normal la masturbación en las mujeres, el 69% considera la masturbación saludable, el 14% siente culpa al masturbarse y, en general las mujeres consideran que la masturbación tiene más efectos negativos que los hombres.

En Colombia sobresalen los siguientes estudios:

La investigación de Espitia y Torres (2017), acerca de “La masturbación: una práctica común en adolescentes”, pretende adaptar y validar al contexto colombiano un instrumento que permita evaluar actitudes hacia la masturbación, como es el Inventario de Actitudes Negativas hacia la Masturbación de Abramson y Mosher (1975). Es un estudio cuantitativo, con diseño transversal descriptivo, aplicado a 130 adolescentes colombianos, 50 hombres y 80 mujeres, en edades entre 14 y 16 años, estudiantes de bachillerato de una institución de educación media de la ciudad de Bogotá. Los autores declaran que la masturbación es una práctica común, que por lo general inicia en la etapa de la adolescencia, no obstante, también hay aspectos

negativos como la parafimosis (cuando el prepucio queda atrapado en el glande), y la muerte por asfixia durante la masturbación o Chojking-Game. La investigación es relevante porque señala la masturbación como una práctica común en los adolescentes, pero también tiene sus riesgos.

El estudio de Palacios (2018), titulado: “La masturbación en estudiantes de tercero de bachillerato de la unidad educativa Amelia Gallegos Díaz, marzo-julio 2017”, busca saber el grado de conocimiento que tienen los estudiantes acerca de la masturbación. Es un estudio diagnóstico exploratorio en el que se utilizó la encuesta y un cuestionario, aplicado a 33 estudiantes de grado octavo. Los resultados demuestran que los estudiantes tienen conocimientos empíricos sobre la masturbación y desconocen los científicos, obteniendo un nivel bajo en el grado de conocimiento sobre la masturbación. Se concluye que es importante que los docentes y padres de familia, se preparen sobre estos temas puesto que la educación sexual debe llevarse a cabo sobre la base del conocimiento científico.

En cuanto a la masturbación femenina se refiere, la investigación de Guarín, Mujica, Cadena y Useche (2019), tiene por objetivo, analizar algunos factores que inciden en la conducta masturbatoria de la mujer colombiana. Un estudio descriptivo transversal e inferencial con auto reporte, aplicado a 1.039 mujeres con una edad entre los 18 y 49 años. Los resultados indican que el 67.8% no se han masturbado, del 32.2%, que si, solo el 73.1% llegaba al orgasmo por esta estimulación, la edad de inicio fue de 10 años (9.95%) y antes de los 17 (54.97%). Los autores concluyen que la masturbación es más frecuente en mujeres mayores de 35 años, pertenecientes a estratos socioeconómicos altos, no religiosas o católicas con poco o nulo nivel de religiosidad, que estudian, trabajan como independiente y se autoidentifican como bisexuales.

Como se puede ver, con respecto al tema de la masturbación se han llevado a cabo estudios relacionados con las adicciones, la salud, las relaciones de pareja y la masturbación femenina, que señalan aspectos tanto positivos como negativos. En el ámbito educativo se ha estudiado sobre las actitudes, conocimientos e inquietudes que los estudiantes y la comunidad educativa, tienen sobre el tema. Los resultados de estas investigaciones dejan ver la importancia de ampliar y reevaluar la forma en que se ha llevado la educación sexual en los colegios.

En cuanto a investigaciones que traten sobre alternativas de vivencia de la sexualidad desde un enfoque trascendental o espiritual, se encuentran las siguientes:

La tesis de Jaramillo (2002), titulada “La sexualidad una expresión espiritual”, tiene por objetivo abordar, desde un enfoque transpersonal, la sexualidad como una forma de alcanzar un mejor desarrollo bio-psicosocial espiritual. Es un estudio cualitativo, basado en la investigación fenomenológica, que relaciona el erotismo, el amor y la espiritualidad como fuentes de desarrollo personal, y una forma de integrar los cuatro pilares del conocimiento: Filosofía, ciencia, arte, y religión. También plantea alternativas psicoterapéuticas sobre el manejo de la sexualidad en pareja, con el objetivo de mantener una vida saludable y armónica, teniendo en cuenta el despertar de la consciencia trascendental. El estudio es importante porque evidencia como la sublimación de la libido sexual, conlleva al bienestar y la consciencia trascendental.

La investigación titulada: “Aplicación de la teoría gnóstica del amor y la sexualidad a una teoría jungiana de trabajo con parejas cuyos miembros buscan la individuación” de Vásquez (2014), pretende resaltar el valor espiritual de la sexualidad y establecer puntos de encuentro entre la gnosis y la psicología analítica de Jung. Es un enfoque cualitativo comparativo, entre diferentes cosmovisiones de la sexualidad enfatizando

en la sexualidad ancestral (tantra), la gnosis primigenia y la gnosis contemporánea (samaeliana o weorita), para luego establecer puntos de encuentro con el proceso de individuación propuesto por Jung.

Finalmente, la autora concluye que la visión del amor y la sexualidad que se plantea en la gnosis contemporánea, es una continuación de la psicología analítica de Jung, y que el proceso de realización íntima del ser, en la gnosis, es correspondiente con el proceso de individuación representado en los procesos de alquimia sexual que planteara Jung. El estudio es importante porque relaciona la sexualidad con los procesos de autorrealización personal, abordando un enfoque positivo, constructivo y trascendental de la sexualidad.

El estudio de Silva (2015), sobre: “Energía sexual y salud holística” tiene por objetivo relacionar el constructo de energía sexual, con las actuales definiciones de la salud holística, desde un enfoque positivo y transpersonal. Para ello, realiza una investigación cualitativa, basada en la revisión sistemática, en diferentes ámbitos: científicos, filosóficos, psicológicos y místicos, para comprender el concepto de energía sexual. El autor concluye que este concepto es equivalente a pulsión, libido, fuerza creadora, fuerza vital o energía kundalini. Resalta la importancia de valorar el erotismo, ya que se manifiesta en múltiples aspectos como la inspiración, el enamoramiento, la sensibilidad, creatividad, intuición, emoción y espiritualidad; el hombre es visto como un sistema integral que abarca cuerpo, mente y espíritu. La investigación es relevante porque relaciona la libido sexual con el desarrollo de aspectos cognitivos y la espiritualidad.

La tesis de Barba (2017), sobre “Kundalini Yoga y desarrollo humano”, del Instituto Tecnológico y estudios Superiores, de Jalisco, México, pretende encontrar

puntos en común entre la meditación tántrica y las psicoterapias de desarrollo humano tales como, el enfoque centrado en la persona (ECP) de Carl Rogers, la psicoterapia de la Gestalt, de Fritz Perls y la Logoterapia de Víctor Frankl. La autora plantea que el Enfoque Centrado en la Persona conlleva a que el ser humano tome conciencia de los recursos psicológicos y de su valor como persona; la Logoterapia de Frankl, se basa en identificar un propósito trascendental o un sentido de vida, que actúa como factor psico-protector ante las dificultades, y la terapia Gestalt está centrada en la consciencia de vivir el presente, el aquí y ahora, lo que facilita un mayor control sobre los apegos y la resolución de los conflictos.

Es un estudio cuantitativo no paramétrico, que busca medir el bienestar de las personas basado en las tres terapias mencionadas (ECP, Gestalt y Logoterapia), después de recibir un taller basado en las técnicas de Kundalini yoga. Participaron once personas y se utilizaron tres cuestionarios, dos individuales antes y después del taller y uno grupal. Los resultados obtenidos demuestran que al final del taller, los participantes vivenciaron un mejor estado de ánimo, aceptación de sí mismo, empoderamiento y emociones positivas como la alegría, la paz y la gratitud. La autora concluye que el Kundalini Yoga es un sistema complementario que mejora el crecimiento y desarrollo integral de la persona en las cuatro dimensiones: bio-psico-social y trascendente. La investigación es relevante porque evidencia la práctica del yoga kundalini, con el desarrollo humano en forma positiva y trascendental.

Una investigación interesante, la plantean Faura y Cárdenas (2017), acerca de la “Transformación de la experiencia sexual femenina antes y después de haber vivenciado el tantra” llevado a cabo en la ciudad de Bogotá (Colombia), la cual tiene por objetivo, resaltar la práctica del tantra, como una experiencia emancipadora de los

derechos sexuales de la mujer, ante una cultura machista y alejada del sentido espiritual de la sexualidad.

Es un estudio cualitativo de diseño fenomenológico, que se basa en la experiencia de cuatro mujeres profesionales, que llevan varios años de vivencia en el tantra sexual. Como instrumento de recolección de datos se lleva a cabo una entrevista abierta de hora y media, de la cual se deducen las categorías de estudio como son: el empoderamiento, la vivencia del placer y la práctica del tantra. Las autoras concluyen que la experiencia tántrica lleva a que los sujetos tomen consciencia y control sobre sus vidas y el impulso sexual, lo cual repercute en un mayor aprovechamiento del potencial humano y de la satisfacción sexual de la mujer. En este estudio se resalta como el yoga tántrico contribuye a formar seres con más autonomía y determinación en cuanto a la forma de vivenciar la sexualidad y en un sentido positivo.

Concluyendo sobre las investigaciones presentadas, se puede ver que la sexualidad, vista desde un enfoque positivo y transpersonal, resalta el adecuado manejo del potencial sexual para el desarrollo y el crecimiento personal. Además, se infiere que la dimensión espiritual y trascendental, deben ser incluidas en los actuales conceptos de salud holística, que incluyen el bienestar físico, la salud mental y sexual de las personas, y ello contribuye también a complementar la educación sexual que se imparte en los centros educativos del país.

Capítulo 3. Metodología

En el presente capítulo se da a conocer la estrategia de investigación. Para ello se definen los objetivos y el diseño de investigación, resaltando la validez de contenido y la fiabilidad; enseguida se mencionan las características de los participantes y el escenario en donde se desarrolló la investigación. Posteriormente se explican los instrumentos a utilizados, el procedimiento y análisis de datos, incluyendo las posibles amenazas y la forma de controlarlas; finalmente se presenta la operacionalización de las variables y las consideraciones éticas de la investigación.

3.1 Objetivos de la investigación

3.1.1 Objetivo General

Determinar cómo se presenta la masturbación en la población estudiantil adolescente de Subia, en que forma incide en el engagement académico y si el yoga y/o meditación pueden considerarse alternativas de educación sexual para prevenir conductas sexuales adictivas y mejorar el engagement.

3.1.2 Objetivos específicos

1. Analizar cómo se relaciona el género, el estrato social, la funcionalidad familiar, la repitencia escolar y el consumo porno, con la práctica de la masturbación, en los estudiantes adolescentes de la IEDR Subia.

2. Verificar si el aumento de la frecuencia y la disminución de la edad de inicio de la masturbación, inciden en el nivel de *engagement* académico de los estudiantes adolescentes de la IEDR de Subia.

3. Evaluar, desde un enfoque positivo y transpersonal, si la práctica del yoga puede ser una alternativa de educación sexual, que contribuyan a prevenir conductas

sexuales adictivas y mejorar el nivel de engagement de los estudiantes adolescentes de la IERD Subia.

3.2 Participantes y muestreo

El universo poblacional está constituido por los estudiantes adolescentes de la institución Educativa Departamental Rural (IEDR) de Subia, sede el colegio, desde el grado séptimo a once, que conforman un total de 375 estudiantes. Los estudiantes que participaron en la cumplimentación del formulario fueron 178, los cuales conforman el tamaño de la muestra, obteniendo así un 93,3% de nivel de confianza y un margen de error de 5%, según el programa Cadem (Herramientas Estadísticas Online). La técnica de muestreo fue no probabilístico y por etapas: Todos los estudiantes que desearon participar en el estudio, lo pudieron hacer teniendo la debida autorización de los padres y el recurso tecnológico para acceder al formulario online. Se hicieron dos etapas de muestreo, en la primera participaron 178 estudiantes, y en la segunda se seleccionaron 126 estudiantes, quienes cumplieron con los cinco criterios de selección; esto con el fin de qué en la prueba correlacional, los resultados estuvieran formados por estudiantes que se encontraran en una situación similar, sin ventajas o desventajas entre unos y otros. Los siguientes son los cinco criterios de selección:

1. Tener un adecuado nivel de funcionalidad familiar, para ello se aplicará el cuestionario APGAR de funcionalidad familiar, el cual se basa en la escala Likert de cinco preguntas evaluadas de 0 a 4. Así un resultado entre 0 y 9 indica disfunción grave, entre 10 y 13, disfunción moderada, entre 14 y 17 funcional moderado y más de 18, funcional alto (Forero, Avendaño, Duarte & Campo, 2006). De modo que, para este criterio, solo se tuvieron en cuenta los resultados de los estudiantes que tuvieran un nivel de funcionalidad familiar aceptable o alto de 14 puntos en adelante.

2. No tener problemas de salud mental, dificultades cognitivas o pertenecer al grupo de inclusión. Los estudiantes con dificultades cognitivas tienen un rango de aprendizaje diferente a los demás (Medina, Mercado & Garcia, 2015), por tanto, sus respuestas no serán incluidas en la estadística correlacional.

3. No manifestar estados virales, Covid 19 u otras enfermedades que afecten el desempeño escolar. Un buen estado de salud asegura mejores desempeños académicos (Colorado & Mendoza, 2014), por tanto, si el estudiante consideró que su estado de salud no era el más adecuado, no se tuvieron en cuenta los resultados para la correlación.

4. No ser consumidor de sustancias psicoactivas. El consumo de drogas es otro factor que incide negativamente en el desempeño escolar (Márquez, 2020), por tanto, tampoco se tendrán en cuenta en la correlación.

5. Pertenecer al estrato socioeconómico 1 y 2. La mayoría de los estudiantes de la IEDR Subia, pertenecen al estrato 1 y 2 del nivel bajo, son muy pocos los que pertenecen a estratos mayores; por tanto, para asegurar que los estudiantes se encuentren con las mismas ventajas, no se tendrá en cuenta las respuestas de los estudiantes con mayor estrato socioeconómico.

Estos criterios de selección dan lugar a cinco variables que pueden intervenir en los resultados del engagement académico son: La disfuncionalidad familiar, discapacidad cognitiva, mal estado de salud, consumo de drogas y diferencias en el estrato social. Independientemente de si un estudiante practica la masturbación o no, estas variables intervinientes influyen en la forma de afrontar los desafíos académicos, que hacen parte del *engagement*. Por tanto, estas cinco variables intervinientes, más el sexo, la edad de inicio de consumo porno, la repitencia escolar, el nivel de

engagement obtenido y la edad de inicio y frecuencia de masturbación, hacen parte de la estadística descriptiva y por tanto se elaborarán tablas de contingencia, para ver cómo se relacionan estos factores entre sí. Además, las tablas de contingencia deben ser un complemento que valide los resultados obtenidos de la estadística inferencial.

3.3 Escenario en el que se desarrolló la investigación

La IEDR Subía, es una institución pública, perteneciente al municipio de Silvania y adscrita al departamento de Cundinamarca que cuenta con 15 escuelas rurales y el colegio. El proyecto de investigación fue desarrollado en la sede del colegio, que se encuentra en el caserío de Subia y actualmente cuenta con un promedio de 450 estudiantes, correspondiente al ciclo de la educación básica secundaria y media (de grado sexto a once). La comunidad educativa de la IEDR Subia, se encuentra en una zona rural, motivo por el cual las familias se dedican a la agricultura, la ganadería, y quienes se acercan a las vías principales, al comercio alimentario. El estrato social de la mayoría de las familias corresponde al estrato bajo, nivel 1 y 2, y los padres tienen un nivel educativo correspondiente al ciclo de primaria y en menor proporción, al ciclo de secundaria, aunque no completo para todos.

En cuanto a la estructura familiar se refiere, en la comunidad educativa de Subia, se encuentran familias con diversas estructuras, tradicionales, en donde el núcleo familiar está compuesto por los padres y los hijos, familias extensas, que además de padres e hijos, conviven con abuelos y otros familiares, familias monoparentales, en donde la responsabilidad de los hijos recae sobre uno de los padres, que por lo general es la mamá, y familias con padres ausentes, en donde los hijos no viven con los padres sino con otros familiares.

En cuanto a la planta física de la institución, el colegio cuenta con dos plantas físicas, en total 24 salones, dos aulas de informática, servicio de restaurante, cafetería y papelería. Para los estudiantes que viven lejos de la institución, la alcaldía les subsidia el transporte escolar, para que puedan acceder con facilidad a la institución y también cuentan con servicio de restaurante escolar gratuito. En cuanto a la pedagogía implementada, se desarrolla el método pedagógico del constructivismo con énfasis en aprendizaje significativo, la evaluación es formativa ya que se indican los errores para mejorar el proceso de aprendizaje, los estudiantes tienen la oportunidad de participar en la evaluación, a través de la autoevaluación de su propio desempeño y la coevaluación del desempeño grupal.

Es importante señalar que en la institución de Subia, se dan bastantes oportunidades y espacios, para que los estudiantes pasen el año escolar, esto según el decreto 1290 de 2009 que exige a las instituciones oficiales colombianas, implementar estrategias para reducir la repitencia escolar. De modo que finalizando cada periodo (tres en total), tienen una semana para que presenten las actividades que no han realizado, también al final de año si quedo pendiente en alguna asignatura, tiene derecho a solicitar una prueba de suficiencia, con el objetivo de demostrar que ya superó las falencias y es apto para pasar al siguiente grado escolar.

La evaluación de desempeño, en el colegio, se mide en base a la siguiente escala de valores: Desempeño superior, alto, básico y bajo, siendo el desempeño bajo en una de las áreas obligatorias, un motivo de no superación del grado escolar. Sin embargo, aunque en los últimos años se ha disminuido significativamente la repitencia escolar en la institución, se observa que los resultados de las evaluaciones

nacionales, pruebas Saber y pruebas Icfes, no son tan alentadores, pues se observa que difícilmente alcanzamos un nivel medio en la evaluación de desempeños.

Por motivos de la pandemia del Covid, desde mayo del 2019, se empezó a prestar el servicio educativo a los estudiantes desde la virtualidad. Por ser una zona rural de difícil acceso y de escasos recursos, la forma más común de comunicación entre docentes y estudiantes fue en celular, a través del WhatsApp y pocas veces para los estudiantes que contaban con buena conectividad, las video sesiones por zoom. Aunque se presentaron dificultades en la comunicación con los estudiantes, durante el año lectivo del 2020, se subió el nivel de desempeño en las pruebas Saber e Icfes.

3.4 Instrumentos para obtener la información

Para la valoración del bienestar académico que es la variable dependiente, se utilizará la Escala de *Engagement* Académico o Utrecht Work Engagement Scale for Students (UWESS-9), de Schaufeli y Bakker (2003), la cual mide el *engagement* en torno a tres dimensiones: vigor, absorción y dedicación, las cuales están relacionadas con las tres vías del bienestar. La primera dimensión: El vigor, refiere a la energía, ánimo y fortaleza, que experimenta el estudiante al desempeñar sus actividades académicas. La segunda dimensión: La absorción, refiere a la percepción de felicidad, satisfacción, estado de flujo de energía psíquica (Flow), o concentración en las actividades académicas. La tercera dimensión: Dedicación, refiere al significado sobre el estudio y actividades académicas, que lleva a una valoración positiva, desarrollar la voluntad y perseverancia en la consecución de los logros académicos.

La escala (UWESS-9), se ha utilizado a nivel nacional, en la población universitaria y en secundaria, tiene una validez y confiabilidad Alfa de Cronbach= 0,87

(Parra y Pérez, 2010). Se utiliza una escala Likert basada en 9 afirmaciones, las cuales se evalúan según la frecuencia de ocurrencia, siendo: 1 = Nunca, 2= Pocas veces, 3 Algunas veces, 4 Bastantes veces, 5 = Siempre. Generando un rango de resultados que van del 5 al 45; de 5 a 14 es un nivel bajo, del 15 al 24 medio, del 25 al 34 alto y del 35 a 45 superior.

Para medir la variable independiente (masturbación), se utilizará Cuestionario de Información, Actitudes y Comportamientos relacionados con la Salud (CIACS-II), en la cual sólo se aplicarán las preguntas de la sección: Masturbación, fantasías sexuales y uso de pornografía en ambos sexos, en adolescentes, cuyos autores son: Gil y Ballester (2007). Que ha sido aplicado en el ámbito educativo en la escuela primaria y secundaria. Con una consistencia interna, alfa de Cronbach, de 0,82 (Ballester & Gil, 2007). Las dimensiones son: frecuencia de masturbación, consumo porno y edad de inicio de masturbación.

Para evaluar la variable interviniente de la funcionalidad familiar se va a utilizar el test APGAR, de Smilkstein (1978), con un alfa de Cronbach, de 0,74. El cual ha sido utilizado en Colombia en el ámbito educativo, en primaria y secundaria. El test evalúa cinco dimensiones: Adaptabilidad, que indaga sobre el uso de los recursos intra y extrafamiliares en las demandas del medio; Cooperación, como la integración en la toma de decisiones y distribución de las responsabilidades; Desarrollo, refiere a la madurez emocional y física, la autorrealización y el apoyo mutuo; Afectividad, como la comprensión entre sí; y la capacidad Resolutiva, que alude al compromiso y dedicación del tiempo y recursos para todos los miembros de la familia.

El test consta de 5 preguntas escala Likert que se evalúa del 0 (nunca) al 4 (siempre), dando rango del 0 al 20, resultados entre 0 y 9, indica disfuncionalidad

grave, del 10 al 13, disfuncionalidad moderada, del 14 a 17 funcional moderada y de 18 a 20 funcionalidad alta.

3.4.1 Control de las amenazas en la obtención de los datos.

Entre las amenazas a la hora de cumplimentar el cuestionario, se pueden evaluar amenazas ambientales y personales, tanto de los participantes como de quienes administran los instrumentos (Dagdino, 2014). A continuación, se explica cada una de ellas, indicando la forma de disminuir su influencia.

Entre las amenazas ambientales, se pueden identificar dos aspectos relevantes: Las malas condiciones del internet en la región y la posible intervención de los padres en la cumplimentación del formulario. La emergencia sanitaria, causada por la pandemia Covid 19, llevó a implementar el programa escolar de “Aprendizaje en casa” en donde se prestó el servicio educativo a través de los recursos tecnológicos disponibles. Debido a los bajos recursos de la comunidad, se tuvo que recurrir al uso del celular, con el programa WhatsApp, que es un recurso tecnológico de fácil acceso y que ha sido el canal más efectivo de comunicación entre la comunidad educativa de Subia, docentes y estudiantes.

Sin embargo, la señal de internet es irregular, debido a la zona montañosa de la región. Por tanto, el link del formulario se distribuyó a través de los celulares en los chats de las clases de biología y química, durante seis semanas (entre febrero y marzo), haciendo que los estudiantes tuviesen mayor oportunidad de acceder al formulario para su cumplimentación.

El segundo aspecto, relacionado con la intervención de los padres al momento de contestar el formulario, también se tuvo en cuenta. Se observó que iniciando el año escolar, los estudiantes de grado sexto, que vienen de diferentes escuelas rurales y

son nuevos en la institución, los padres están muy pendientes de sus hijos y de sus actividades académicas, e incluso les ayudan a hacer sus tareas; en consecuencia, se corre el riesgo de que sean los papas y no los estudiantes quienes respondan al formulario, disminuyendo veracidad en los resultados. Motivo por el cual se tomó la decisión de no incluirlos en la muestra de estudio.

Entre las amenazas personales por parte de los participantes, se encuentra la no sinceridad en las respuestas, el desconocimiento del tema y la no habilidad para contestar un formulario online, de lo cual pueden surgir respuestas inconsistentes. Para reducir la falta de sinceridad en las respuestas, hubo de resaltar, tanto en el consentimiento informado, como en la presentación del formulario por parte de los docentes (de biología y química) y en el formulario online, la no identificación del estudiante y el carácter anónimo de la investigación. Por otro lado, la ventaja de contestar un formulario online, hace que el estudiante no se sienta evaluado, teniendo más seguridad de contestar con autonomía y veracidad, sin temores de ninguna especie.

En el caso de no tener habilidad en la cumplimentación del formulario online, se resalta que las preguntas son precisas y fáciles de responder que no ofrecen mayor dificultad, disminuyendo los posibles errores que se puedan presentar. En el caso de no tener conocimiento sobre la masturbación, se dejó una pregunta abierta que indica si sabe que es la masturbación, en caso afirmativo se contesta la siguiente pregunta, en caso negativo se pasa a las otras preguntas, no siendo obligatorio responder sobre ese tema.

Para disminuir las posibles amenazas de los operadores, en este caso los docentes que ayudaron a distribuir el link del formulario vía WhatsApp, se les indicó

que mencionaran que el estudio no lo estaba realizando el colegio, ni algún docente de la institución, sino la Universidad Cuauhtémoc con fines investigativos y de carácter anónimo, con el fin de evitar que los estudiantes relacionaran la cumplimentación del formulario con una actividad académica evaluable.

3.5 Procedimiento

En este apartado, se pretende describir de forma breve, los pasos que se realizaron para el desarrollo la investigación. Para desarrollar el trabajo de campo, inicialmente, en el mes de enero de 2021, se habló con el rector de la IEDR Subia, para solicitar el permiso de llevar a cabo la investigación con los estudiantes del colegio (Ver anexo B); luego de tener el visto bueno del sr. Rector, durante las primeras semanas del mes de febrero, se da a conocer el consentimiento informado a los padres, en donde se explican los objetivos, la confidencialidad de los datos suministrados, el procedimiento de participación y la protección de la identidad personal. Al final del consentimiento aparece la autorización para que el padre de familia firme si está de acuerdo con la participación de su hijo en la investigación (Ver anexo C).

Después de la aprobación del rector y los padres, se procede a compartir el link del formulario, a través de los chats de las clases de biología y química, el cual quedó disponible durante las seis semanas siguientes, entre febrero y marzo de 2021. Una vez obtenidos los resultados se procede al análisis de datos y resultados, finalizando el trabajo de campo con los estudiantes. Luego viene el segundo momento de la investigación, que trata de una revisión sistemática documental, acorde al tercer objetivo de investigación que pretende evaluar, desde un enfoque positivo y transpersonal, si las prácticas del yoga y/o meditación, pueden ser consideradas como

alternativas de educación sexual que contribuyan a disminuir conductas sexuales adictivas y a su vez mejorar el engagement académico de los estudiantes adolescentes de la IEDR Subia.

Según Urrútia y Bonfill (2010), la investigación documental es un procedimiento sistemático de acopio, organización, análisis e interpretación de información, que conduce a la elaboración de conocimientos. Como ya se tiene claridad sobre el tema de estudio (yoga y/o meditación) y el objetivo que se pretende, a continuación se explican los pasos que se llevaron para la realización de la revisión sistemática documental:

- **Identificación de los criterios de selección.** La revisión sistemática tendrá los siguientes criterios de selección: se tendrán en cuenta los estudios que se han realizado desde el 2013, dando preferencia a estudios que han evaluado los beneficios del yoga y/o la meditación a nivel neurocognitivo, utilizando técnicas de laboratorio como la resonancia magnética (IRM) y funcional (FIRM), la tomografía computarizada (SPECT) y por emisión de positrones (PET), entre otros. También se incluyen estudios de intervención, realizados en el ámbito educativo a nivel de secundaria y universitario, en donde se realizaron intervenciones de terapias basadas en el yoga y/o la meditación, para luego conocer los efectos a nivel físico, psicológico, cognitivo. Igualmente, se seleccionaron estudios relacionados con el bienestar y la salud sexual.

- **Bases de datos y palabras claves utilizadas.** Se va a realizar una búsqueda en las siguientes bases de datos: PubMed, ScienceDirect, Dialnet, Redalyc, Scielo y Google académico. Las palabras claves que se van a utilizar son: medicina

complementaria y/o alternativa, terapias cuerpo mente, yoga, meditación, kundalini, tantra y mindfulness.

- **Selección de los estudios.** Después de realizar la búsqueda en la base de datos, se seleccionan los estudios que cumplían con los criterios de búsqueda. Aquí se presenta el diagrama PRISMA, que resume todo el proceso de selección de los estudios, desde el inicio hasta terminar con los 14 documentos seleccionados.

- **Síntesis de la información.** Se proceden a leer los documentos y extraer la información más relevante de cada uno de ellos. Interesa señalar especialmente los beneficios o riesgos que estas prácticas puedan tener en la vida de las personas.

- **Análisis de la información.** De los resultados encontrados se lleva a cabo un proceso de codificación de la información, el cual consiste en identificar los siguientes aspectos: Asociación neuronal, efectos en el estrés, control de las emociones y del impulso sexual, autorregulación psicológica, interacción de la pareja, habilidades cognitivas, metacognición, desempeño académico, interacción social, percepción de la salud física y autoconcepto personal; los cuales se clasifican en torno a cuatro categorías del bienestar: Cognitivo, psicológico, que incluye lo social, y el bienestar físico y sexual.

- **Toma de decisiones o valoraciones.** Los contenidos provenientes del análisis de los documentos, se valoran desde un enfoque positivo y transpersonal; esto nos lleva a la elaboración de inferencias cualitativas, clave para la elaboración de las conclusiones.

- **Conclusiones.** En este apartado se resumen las inferencias cualitativas que llevan a la aceptación o rechazo de la hipótesis inicial: La práctica del yoga es una alternativa

de educación sexual, que puede contribuir a la prevención de conductas sexuales adictivas y a mejorar el engagement académico de los estudiantes de Subia.

3.6 Diseño del método

Como estrategia metodológica de investigación, se va a emplear un enfoque cuantitativo paramétrico no experimental, de tipo correlacional y transversal. Para cumplir con el primer objetivo de la investigación, se lleva a cabo un análisis descriptivo para identificar como se presenta la masturbación en la muestra estudiada y su relación con otras variables (sexo, estrato, funcionalidad familiar, consumo porno, repitencia académica), las cuales se representan con tablas de contingencia. Para el segundo objetivo se lleva a cabo un análisis inferencial, que pretende comprobar si la frecuencia y edad de inicio en la práctica de la masturbación, incide en el nivel de *engagement* académico de los estudiantes. Finalmente, para el tercer objetivo que busca dar a conocer una solución a la problemática planteada, se realizó una revisión sistemática documental acerca de los beneficios del yoga y/o meditación para valorarlos desde un enfoque positivo y transpersonal, como posible alternativa en las vivencias de la sexualidad que contribuyan a mejorar el nivel de *engagement* de los estudiantes.

3.6.1 Momento de estudio.

El momento de estudio es transversal, ya que los estudiantes solo tienen que cumplimentar el cuestionario una sola vez, en un solo momento de la etapa de recolección de los datos. Esta etapa pretende conocer de una forma real y natural como se presenta la masturbación en la muestra seleccionada, sin intervenciones de alguna especie.

3.6.2 Alcances de investigación.

La investigación toma un alcance correlacional, que pretende conocer la relación entre dos variables de estudio. La variable independiente que es la masturbación, la cual se mide en torno a dos dimensiones: La frecuencia y la edad de inicio. La variable dependiente el *engagement* académico, el cual se mide en torno a tres dimensiones: el vigor, la absorción y la dedicación en el desarrollo de las actividades académicas.

3.6.3 Validez de contenido y fiabilidad de la metodología.

La validez de contenido de la investigación se sustenta en los referentes teóricos que derivan de estudios que se han realizado en el campo de la psicología, las neurociencias y la salud mental. Los últimos hallazgos evidencian que los comportamientos sexuales pueden interferir en el bienestar personal y social, tal como lo describe el DMS-V, con respecto a la hipersexualidad y la OMS, en las adicciones sexuales comportamentales (Chiclana, 2013; Oliveros, 2019).

La confiabilidad del diseño metodológico se basa en que se eligió un enfoque cuantitativo paramétrico, con el fin de evidenciar una problemática real, y según los resultados obtenidos, dar a conocer una posible solución. Para disminuir el error aleatorio, se alcanzó un tamaño muestral correspondiente a un nivel de confianza de 93,3% con un margen de error del 5%. Para disminuir el sesgo sistemático, referente a la obtención de la información, se buscaron instrumentos que ya han sido validados en otros estudios y que se han aplicado en Colombia. Los instrumentos seleccionados UWESS-9, CIACS-II y APGAR, tienen su respectiva validez de constructo, cuenta con dimensiones e indicadores apropiados a lo que se pretende medir y tienen su respectivo nivel de confiabilidad, medidos a través del alfa de Cronbach, que se explicaron en el numeral 3.4. También se tuvo en cuenta el control de las amenazas, que fueron explicadas en el numeral 3.5.1.

3.6.4 Recursos y viabilidad.

La aplicación de la estrategia metodológica mencionada, es factible de ser llevada a cabo, puesto que no implica gastos costosos, ni contradice principios éticos de toda investigación. La distribución del formulario se hizo a través de la plataforma Google, no hubo gastos en papelería y el tiempo utilizado en la cumplimentación del formulario es alrededor de 10 minutos. En cuanto a la aceptabilidad de tipo ético, se resalta que si bien el tema de la sexualidad es un aspecto personal, ello no implica que no se puedan realizar investigaciones acerca de cómo los comportamientos sexuales se relacionan con los aspectos académicos de los estudiantes.

No se trata de discriminar a los estudiantes que practican la masturbación como una forma exploratoria de conocimiento sobre la sexualidad, sino de evaluar la incidencia en el *engagement* al aumentar la frecuencia y disminuir la edad de inicio de esta práctica sexual. Por otro lado, los estudiantes tienen el derecho a recibir un conocimiento amplio sobre el tema, analizando los aspectos tanto positivos como negativos para que de forma autónoma, tomen las mejores decisiones respecto a la forma de vivenciar y desarrollar su sexualidad.

3.7 Operacionalización de variables

Este apartado pretende analizar cómo se van a manejar las variables de investigación, y en el caso de variables intervinientes, como se va a realizar el control de las mismas. También se presentarán las dimensiones con cada uno de los indicadores correspondientes.

En la investigación la variable dependiente es el nivel de *engagement* académico, por tanto, se pretende medir como las dimensiones de la masturbación, frecuencia y edad de inicio, inciden en el nivel total del *engagement*. Como existen

otras variables intervinientes en el nivel del *engagement*, como la funcionalidad familiar, el estrato social, las dificultades cognitivas, el consumo de sustancias psicoactivas y el estado de salud, se requiere tener control sobre estas variables. Por ello, se busca que las respuestas provengan de estudiantes que estén en condiciones similares y óptimas, para que puedan desarrollar su nivel de *engagement* en forma normal, En consecuencia, no entraron en el estudio de la correlación los siguientes casos:

- Estudiantes que presenten nivel disfuncional familiar grave y moderado, con resultados menores a 14 puntos en la escala APGAR.
- Estudiantes que tengan dificultades cognitivas, consumo de drogas y problemas de salud al momento de contestar el formulario.
- La mayoría de estudiantes pertenecen al estrato 1 y 2, los estudiantes con estratos mayores no entraran en esta prueba ya que tienen una ventaja sobre los otros.

Tabla 1

Operacionalización de variables

Variables de estudio cuantitativo:			
Dependiente	Dimensiones	Indicadores	N° ítems
Engagement académico	Vigor	1. Mis tareas como estudiante me hacen sentir lleno de energía	1
		2. Me siento fuerte y vigoroso(a) cuando estudio o voy a clases.	1
		5. Cuando me levanto por la mañana me dan ganas de ir a clases o estudiar.	1

	Dedicación	3. Estoy entusiasmado (a) con mis estudios.	1
		4. Mis estudios me inspiran cosas nuevas	1
		7. Estoy orgulloso(a) de estar en esta institución.	1
	Absorción	6. Soy feliz cuando estoy haciendo tareas relacionadas con mis estudios.	1
		8. Estoy inmerso(a) en mis estudios.	1
		9. Me "dejo llevar" cuando realizo mis tareas como estudiante.	1
Independiente			
		Todos los días	1
	Frecuencia de masturbación	1 vez semana	1
		1-2 veces mes	1
		1-2 veces año	1
	Uso de material pornográfico	¿utilizo material pornográfico para excitarme? (Si) (No)	1
Masturbación	Edad inicio de consumo porno	¿A qué edad inicio el consumo porno?	1
	Edad inicio de la masturbación	¿A qué edad inicio la práctica de la masturbación?	1
Variables intervinientes del engagement académico			
Funcionalidad familiar	Adaptabilidad	Me satisface la ayuda que recibo de mi familia cuando tengo algún problema y/o necesidad.	1
	Cooperación	Me satisface la forma como mi familia habla de las cosas y comparte los problemas conmigo.	1
	Desarrollo	Me satisface cómo mi familia acepta y apoya mis deseos de emprender nuevas actividades.	1
	Afectividad	Me satisface cómo mi familia expresa afecto y responde a mis	1

	Capacidad resolutiva	emociones como rabia, tristeza, amor. Me satisface cómo compartimos en familia: a) el tiempo de estar juntos b) los espacios en la casa c) el dinero.	3
Nivel social	Estrato socioeconómico	¿A qué estrato socioeconómico perteneces?	1
Dificultades cognitivas	Discapacidad cognitiva	¿Tienes algún diagnóstico de dificultad cognitiva?	1
Alteración psicológica por sustancias químicas	Consumo de drogas psicoactivas	¿Consumes drogas psicoactivas?	1
Estado de salud	Salud actual	¿Considera que su estado de salud es normal en los últimos 15 días?	1

Fuente: Elaboración propia.

En cuanto al contexto institucional se refiere, se considera que es el mismo para todos los estudiantes: El método de estudio, el acceso a la institución, la interacción con los docentes y la exigencia académica; por tanto, no será incluido en los ítems del cuestionario. Se resalta, que una de las ventajas de medir el *engagement* académico, en las actuales condiciones de la pandemia, es ver como los estudiantes, que están bajo las mismas condiciones y ante las mismas dificultades, autogestionan sus capacidades para responder a las demandas académicas. En este sentido, la problemática generada por la emergencia sanitaria del Covid, no sería un impedimento, sino más bien un reto que nos lleva a desarrollar habilidades ante las nuevas demandas académicas y sociales.

3.8 Análisis de los datos

Para el análisis de datos y elaboración de gráficas, se utilizará el programa estadístico SPSS, versión 21, en el nivel descriptivo e inferencial. Para la correlación de variables primero se aplica la prueba de normalidad Kolmogorov Smirnov para verificar que los datos de la variable dependiente son normales y que se puede aplicar la prueba paramétrica de correlación de Pearson.

Los resultados obtenidos en la parte descriptiva, ayudan a validar o refutar la hipótesis estimativa que se deriva del primer objetivo de la investigación: El sexo, el estrato social, el nivel de funcionalidad familiar, la repitencia escolar y la edad de inicio de consumo porno, se relacionan con la práctica de la masturbación.

Para el segundo objetivo correlacional, se aplica la correlación de Pearson. En la correlación de Pearson, por lo general se utiliza un nivel de significancia de 0,05, con un 95% de seguridad y un 5% de error. Los resultados de la correlación van de -1 a 1, siendo -1 una correlación perfecta negativa: cuando aumenta una variable disminuye la otra, y +1, una correlación perfecta positiva: cuando aumenta una variable, aumenta la otra. Según los resultados obtenidos y la escala de valoración de Pearson, se da una valoración sobre el nivel de correlación (ver tabla 2).

Tabla 2

Escala de valoración de Pearson

Valor	Significado
-1	Correlación negativa grande y perfecta
-0,9 a -0,99	Correlación negativa muy alta
-0,7 a -0,89	Correlación negativa alta
-0,4 a -0,69	Correlación negativa moderada
-0,2 a -0,39	Correlación negativa baja
-0,01 a -0,19	Correlación negativa muy baja
0	Correlación nula
0,01 a 0,19	Correlación positiva muy baja
0,2 a 0,39	Correlación positiva baja
0,4 a 0,69	Correlación positiva moderada
0,7 a 0,89	Correlación positiva alta

0,9 a 0,99	Correlación positiva muy alta
1	Correlación positiva grande y perfecta

Fuente: Coeficiente de correlación de Karl Pearson. Suárez Ibujés (2011).

Para el análisis de la correlación: Edad de inicio de masturbación y nivel de engagement, se aplicó la prueba estadística la correlación de Spearman para variables no paramétricas, debido a que la cantidad de estudiantes que contestaron la edad en la que iniciaron la práctica de la masturbación, fue menor a 30.

3.8.1 Prueba de hipótesis.

Cuando en los resultados de una correlación se espera encontrar un sentido, ósea que al aumentar un valor aumenta el otro, el coeficiente de correlación (r), es mayor a cero, que indica un sentido positivo; o si aumenta un valor y disminuye el otro, el coeficiente de correlación (r), es menor a cero, lo que indica un sentido negativo. Por tanto, se plantea la prueba de hipótesis a una sola cola (unilateral), quedarían definidas de la siguiente forma:

H₀₁: A mayor frecuencia de masturbación mayor nivel de compromiso académico, $r = > 0$.

H_{A1}: A mayor frecuencia de masturbación menor nivel de compromiso académico, $r = < 0$.

H₀₂: A menor edad de inicio de práctica de la masturbación, mayor nivel de compromiso académico, $r = < 0$.

H_{A2}: A menor edad de inicio de práctica de la masturbación, menor nivel de compromiso académico, $r = > 0$.

Lo que define que una hipótesis nula sea rechazada o validada depende del p valor o probabilidad de nivel de significancia. El nivel de significancia define el rango

de error aceptado, el cual corresponde a un nivel de 0,05. Obtener un p valor de significancia menor a 0,05, indica que la probabilidad de equivocarse esta en el rango de lo aceptado. Una significancia mayor a 0,05, indica exceder este límite y por tanto no se puede rechazar la hipótesis nula.

3.9 Consideraciones Éticas

La investigación y la ciencia siempre han sido motores de transformación social, a partir del conocimiento que se tiene de las cosas, se cambia la mirada que tenemos sobre el mundo y sus fenómenos. Sin embargo, muchas veces la producción de la ciencia se ve afectada por intereses egoístas que tergiversan la verdadera función de la ciencia: el bienestar de la humanidad.

En el desarrollo de la presente investigación, se tuvo en cuenta las consideraciones éticas que fueron emitidas por el Departamento de Salud, Educación y Bienestar de los Estados Unidos en 1978, plasmadas en el documento: "Principios éticos y pautas para la protección de los seres humanos en la investigación", en el cual se unifican los principios éticos sobre las investigaciones en seres humanos (Sánchez, 2009), estos principios son:

-El respeto a las personas, su autodeterminación y autonomía, tratándolas con dignidad y dando a conocer el consentimiento informado. Los estudiantes y padres de familia, fueron informados acerca de los objetivos y procedimientos de la investigación, ante lo cual los padres firmaron la autorización para que sus hijos participaran de forma voluntaria, no se les presionó con notas académicas.

-Beneficencia, el cual refiere a la maximización de los beneficios que aporta la investigación y se minimizan los riesgos para los participantes. Se dieron a conocer

los beneficios que la investigación aporta para la comunidad educativa, resaltando la importancia de tratar temas concernientes a la sexualidad de los adolescentes, y de mantener la confidencialidad de la información obtenida, utilizada solo para fines académicos y de mejoramiento institucional, especialmente lo referente a la educación sexual.

-Justicia, trata de los procedimientos a realizar los cuales se fundamentan en principios de no explotación o de intereses personales o particulares. La recolección de los datos se hizo de manera virtual, de modo que cada estudiante contestó el formulario de forma individual sin presión de ninguna especie, favoreciendo un ambiente de autonomía y equidad al momento de participar.

Por otro lado, la ética de una buena investigación debe cumplir con principios de honestidad, validez científica y producción de conocimiento (González, 2002). La honestidad implica saber realizar las citas, para evitar caer en el delito de copia o plagio. La validez científica, hace que el investigador mantenga una postura neutra y objetiva al momento de abordar un tema; y la producción de conocimiento requiere un mayor esfuerzo de comprensión de los hechos y la capacidad de ver y expresar, lo que no siempre se ve.

Para finalizar este capítulo, se resume que la metodología es de diseño cuantitativo, paramétrico, no experimental, de tipo correlacional y transversal. La validez de contenido se basa en los últimos hallazgos en el campo de las neurociencias relacionados con los comportamientos sexuales, los criterios del DMS-V sobre hipersexualidad y la OMS, sobre adicciones sexuales. Para mejorar la fiabilidad se aplicaron instrumentos ya validados en otras investigaciones y que también han sido aplicados en Colombia, en la población adolescente, Se hizo control

en la muestra para disminuir posibles amenazas en la consecución de resultados reales y confiables, se describió el escenario donde se llevó la investigación, la operacionalización de las variables, el análisis de datos, los recursos, accesibilidad y consideraciones éticas. Una vez aplicados los instrumentos y obtenido los datos, se procede a presentar y analizar los resultados obtenidos, los cuales se darán a conocer en el siguiente capítulo.

Capítulo 4. Resultados

En este capítulo, se observan los resultados que tienen que ver con la caracterización de los participantes y las variables que hacen parte de la investigación. En primer lugar, se presentan los resultados de la estadística descriptiva, en donde se tienen en cuenta características generales y las variables intervinientes del engagement. En segunda instancia, se muestran los resultados de las tablas de contingencia, para ver cómo se relacionan estas variables entre sí. Luego vienen los resultados de las correlaciones frecuencia y edad de inicio de masturbación con nivel total de *engagement*. Finalmente, se presentan los resultados de los documentos seleccionados para la revisión sistemática.

4.1 Caracterización de la muestra

Para caracterizar la muestra de estudio, en la fase descriptiva, se tienen en cuenta los factores: Participación por grados, sexo, estrato socioeconómico, consumo de drogas, discapacidad cognitiva, salud actual, repitencia escolar, funcionalidad familiar, nivel de *engagement*, frecuencia de masturbación y edad de inicio de consumo porno. De estos cinco factores el estrato socioeconómico, consumo de drogas, discapacidad cognitiva, estado de salud actual y la funcionalidad familiar, hacen parte de las variables intervinientes que inciden en el nivel de *engagement*; son variables que se tuvieron en cuenta para seleccionar el segundo muestreo, de la prueba correlacional; no obstante, estas cinco variables intervinientes también se mencionan en la parte descriptiva, para conocer cómo se presentan estas variables en la muestra general y como se relacionan entre sí, según las tablas de contingencia o cruce de variables, además, deben proporcionar un sustento de los resultados obtenidos en la estadística inferencial.

4.1.1 Participantes por grado.

En la cumplimentación del cuestionario participaron 178 estudiantes, que pertenecen a los siguientes grados: De grado séptimo participaron 32 estudiantes, en octavo 35, en noveno 28, en décimo 41, y en grado once 42 estudiantes. Los porcentajes respectivos se pueden observar en la tabla 3 y en la gráfica de la figura 7.

Tabla 3

Participación de los estudiantes por grados

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Grados 7°	32	18,0	18,0	18,0
8°	35	19,7	19,7	37,7
9°	28	15,7	15,7	53,4
10°	41	23,0	23,0	76,4
11°	42	23,6	23,6	100,0
Total	178	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

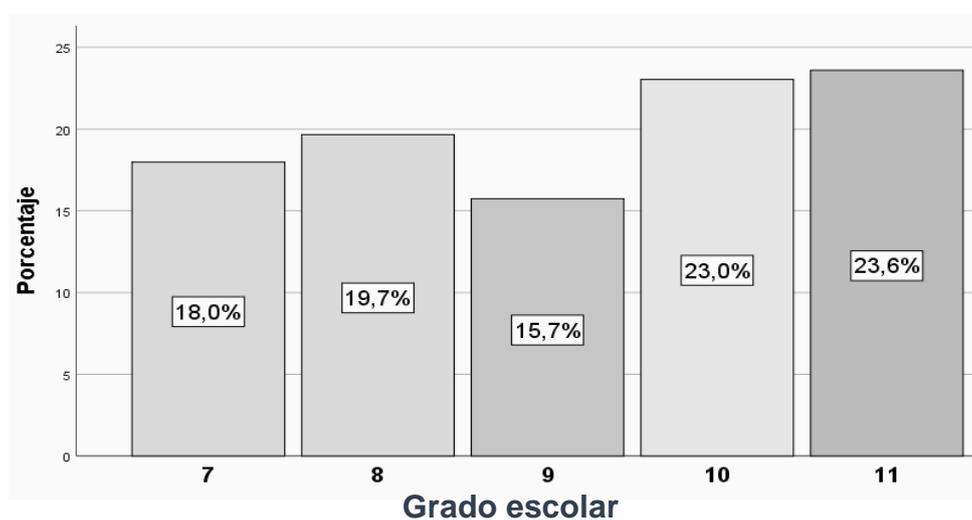


Figura 7. Participantes por grado escolar (Elaboración propia).

4.1.2 Sexo

De los 178 participantes, 73 se identificaron con el sexo hombre, que corresponden con el 41% y 105 con mujer, que corresponde al 59% del total. No hubo

respuestas con otros tipos de sexualidad, las frecuencias y porcentajes los podemos visualizar en la tabla 4 y el gráfico de la figura 8:

Tabla 4

Frecuencia y porcentaje sexo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Sexo	Hombre	73	41,0	41,0	41,0
	Mujer	105	59,0	59,0	100,0
Total		178	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

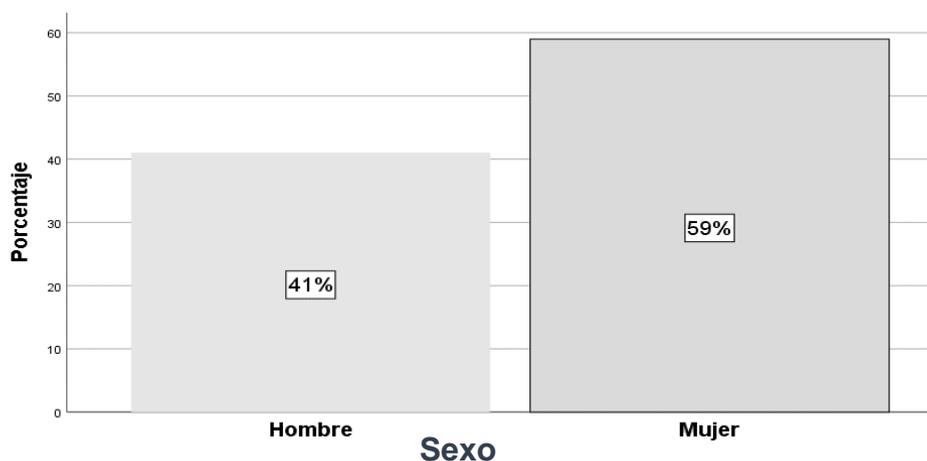


Figura 8. Porcentaje de género participantes (Elaboración propia).

4.1.3 Estrato socioeconómico.

La mayoría de los estudiantes de la IEDR Subia, pertenecen a los estratos 1 y 2, siendo el 47,2% correspondiente al estrato 1, considerado Bajo-bajo, el 43,8% al estrato 2, considerado Bajo, el 8,4% al estrato 3, considerado Medio-bajo y el 0,6%, para el estrato 4, que es el estrato Medio. Estos porcentajes los podemos verificar en la tabla 5 y la figura 9.

Tabla 5

Estrato Socioeconómico

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Estrato social	1	84	47,2	47,2	47,2
	2	78	43,8	43,8	91,0
	3	15	8,4	8,4	99,4
	4	1	,6	,6	100,0
Total		178	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

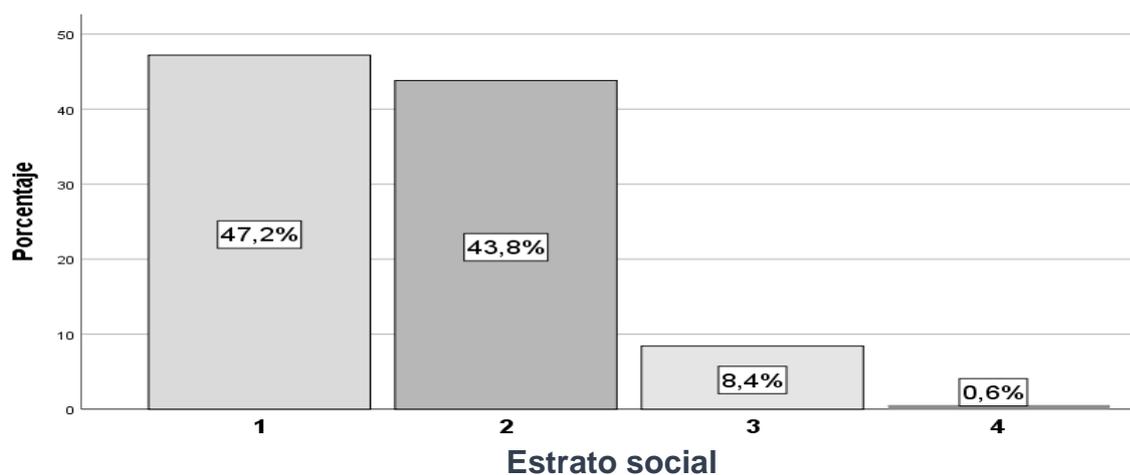


Figura 9. Estrato Socioeconómico (Elaboración propia).

4.1.4 Consumo de sustancias psicoactivas.

De los 178 participantes, sólo 4 estudiantes reconocieron el consumo de sustancias alucinógenas, una mujer y tres hombres. Estos cuatro casos corresponden al 2,2% de los participantes, como podemos ver en la tabla 6 y la figura 10.

Tabla 6

Consumo de Drogas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Consumo drogas	No	174	97,8	97,8	97,8
	Si	4	2,2	2,2	100,0
	Total	178	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

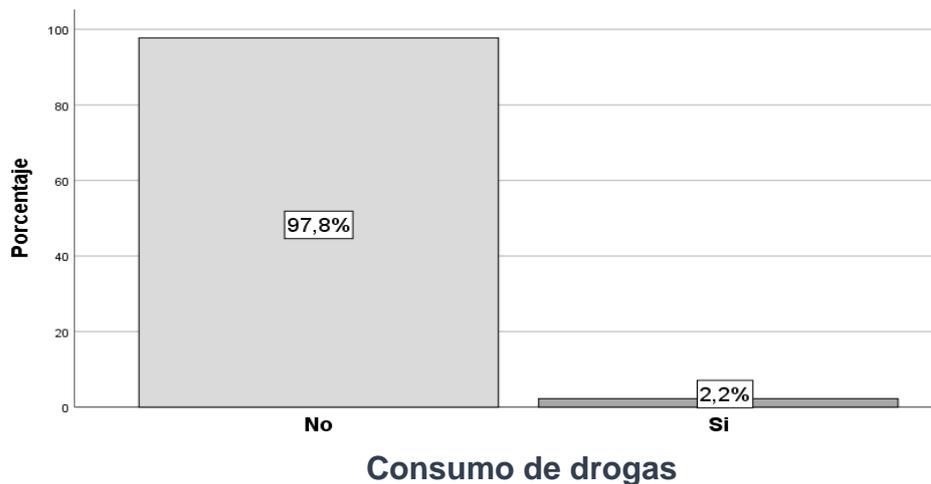


Figura 10. Consumo de drogas (Elaboración propia)

4.1.5 Discapacidad cognitiva.

De los 178 participantes, 7 manifestaron tener una discapacidad cognitiva, los cuales corresponden al 3,9% de la muestra. Esto se puede observar en la tabla 7 y la figura 11.

Tabla 7

Frecuencia y porcentaje de discapacidad cognitiva

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Discapacidad cognitiva	No	171	96,1	96,1	96,1
	Si	7	3,9	3,9	100,0
	Total	178	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

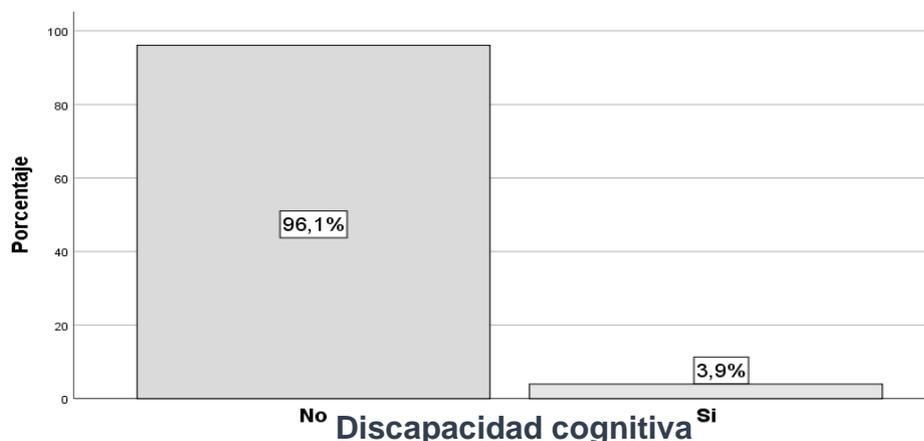


Figura 11. Porcentaje de discapacidad cognitiva. (Elaboración propia).

4.1.6 Estado de salud actual.

De los 178 estudiantes, sólo 14 manifestaron no encontrarse bien de salud, los cuales corresponden al 7,9% de los participantes; esto lo podemos ver en la tabla 8 y la figura 12.

Tabla 8

Frecuencia y Porcentaje del Estado de Salud actual

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Salud normal	No	14	7,9	7,9	7,9
	Si	164	92,1	92,1	100,0
	Total	178	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

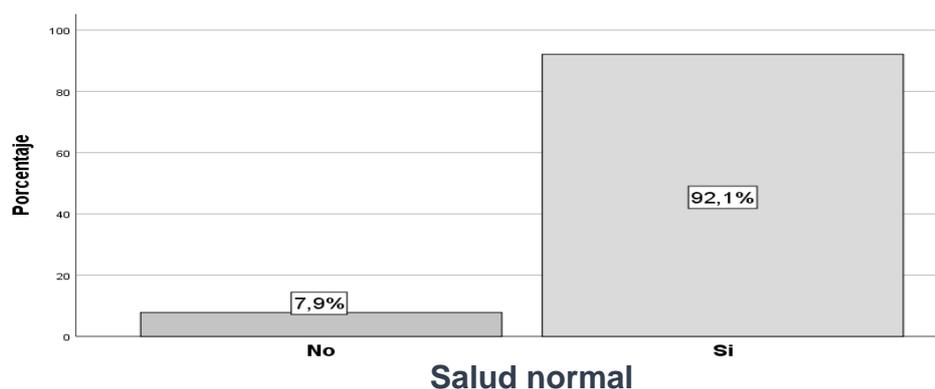


Figura 12. Porcentaje de salud actual (Elaboración propia).

4.1.7 Repitencia escolar.

De los 178 estudiantes, 53 manifestaron haber tenido repitencia escolar en años anteriores. Esta frecuencia equivale a un 29,8% de la muestra, tal como se puede ver en la tabla 9 y la figura 13.

Tabla 9

Frecuencia y porcentaje de repitencia escolar

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Repitencia escolar	No	125	70,2	70,2	70,2
	Si	53	29,8	29,8	100,0
Total		178	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

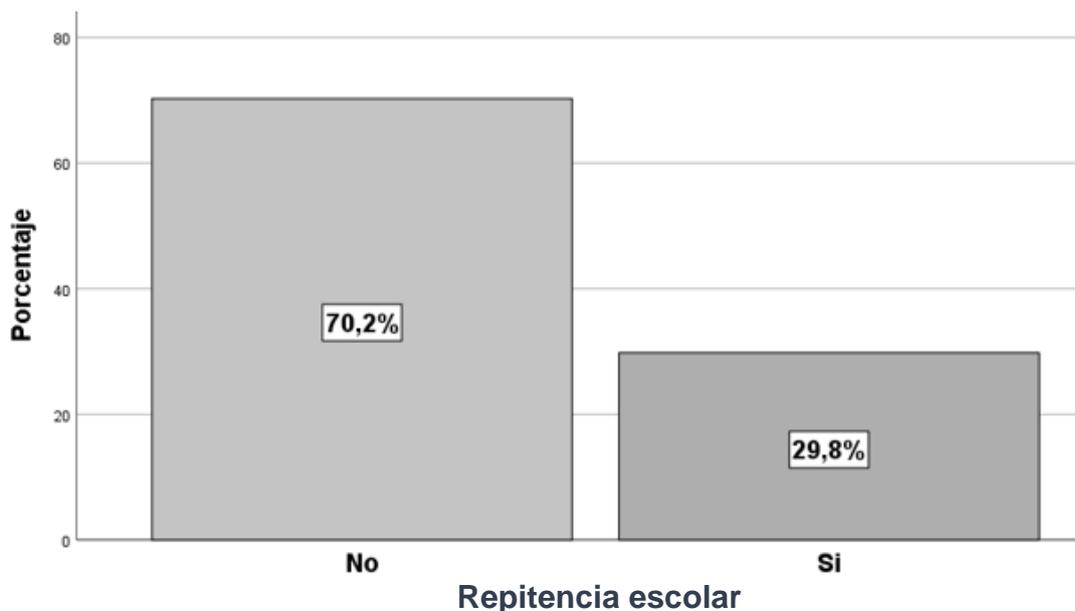


Figura 13. Porcentaje de repitencia escolar (Elaboración propia).

4.1.8 Funcionalidad familiar.

En cuanto a la funcionalidad familiar, se encontró que para la muestra, los mayores porcentajes se encuentran en una funcionalidad media (18, 5%) y alta, (69,7%), tal como se puede observar en la tabla 10 y la figura 14.

Tabla 10

Frecuencia y Porcentaje de Funcionalidad Familiar

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Funcionalidad familiar	Disfuncional grave	9	5,1	5,1
	Disfuncional media	12	6,7	11,8
	Funcional media	33	18,5	30,3

Funcional alto	124	69,7	100,0
Total	178	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

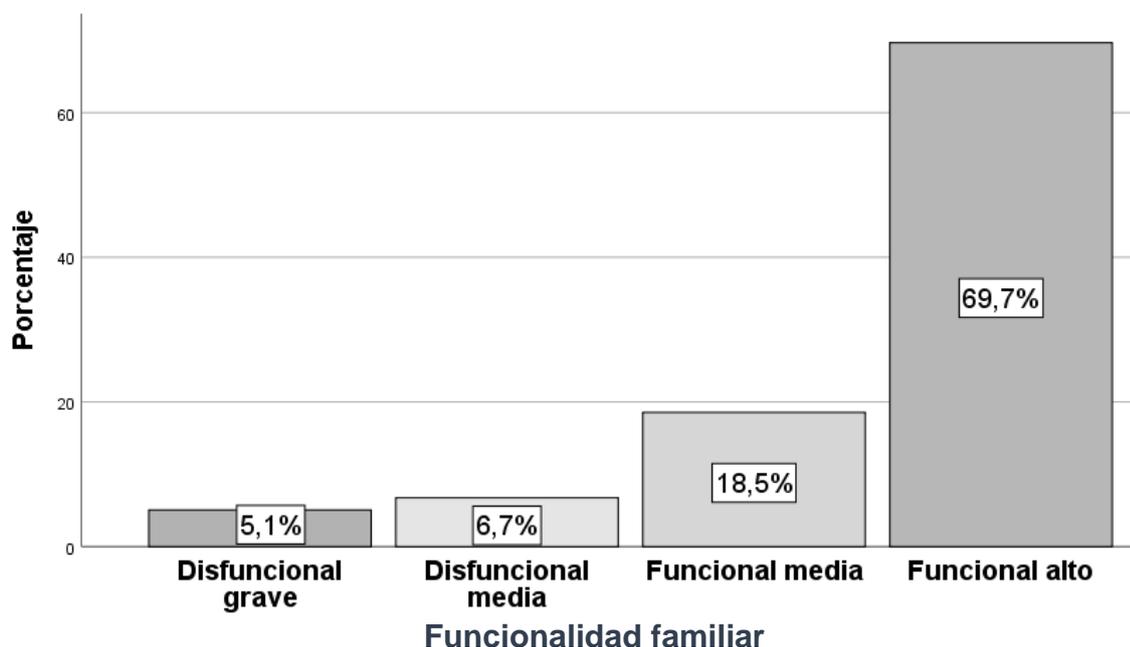


Figura 14. Nivel de funcionalidad familiar (Elaboración propia).

4.1.9 Edad de inicio consumo porno

La edad de inicio de consumo porno, estuvo en un rango de 8 y 17 años, siendo los trece años la mayor frecuencia con un porcentaje del 25%, le sigue los once años con un 20,8%, los doce años con un 16,7%, los menores porcentajes estuvieron en los ocho, diez y diecisiete años, con un 4,2%, como se puede observar en la tabla 11, y en la figura 15.

Tabla 11

Frecuencia y porcentaje de edad inicio de consumo porno

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Edad inicio	8 años	1	4,2	4,2
	9 años	2	8,3	12,5
	10 años	1	4,2	16,7

consumo porno	11 años	5	20,8	37,5
	12 años	4	16,7	54,2
	13 años	6	25,0	79,2
	14 años	4	16,7	95,8
	17 años	1	4,2	100,0
Total		24	100,0	

Fuente elaboración propia.

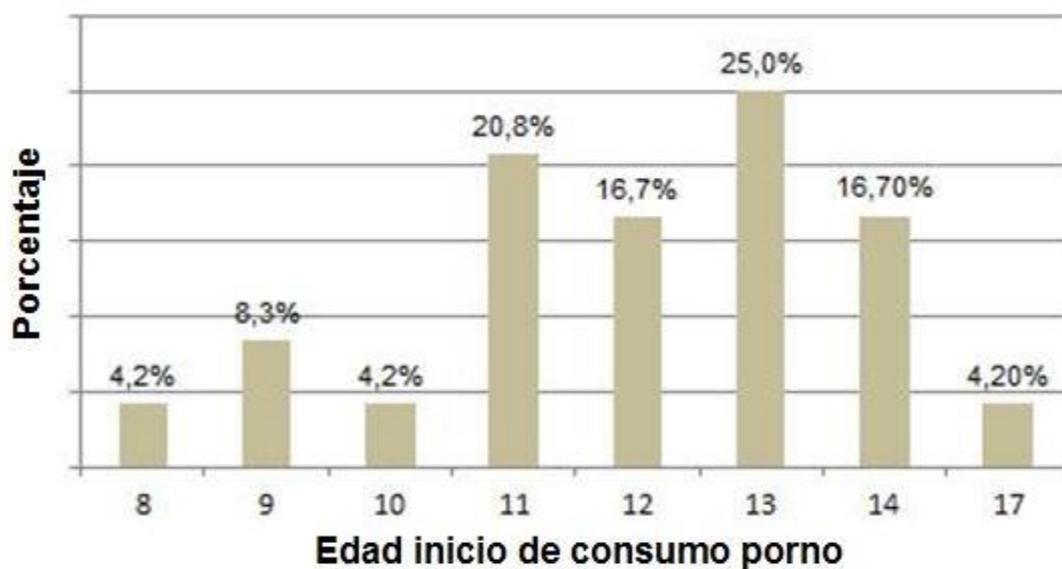


Figura 15. Edad de inicio consumo porno (Elaboración propia).

4.1.10 Nivel de engagement.

Para la muestra, el nivel de *engagement*, arrojó los siguientes resultados: los mayores porcentajes se encuentran en el nivel alto (36%) y muy alto (35,4%), tal como se ve en la tabla 12 y la figura 16.

Tabla 12

Frecuencia y Porcentaje del Nivel de Engagement

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nivel De engagement	Muy bajo	2	1,1	1,1	1,1
	Bajo	10	5,6	5,6	6,7
	Medio	39	21,9	21,9	28,7
	Alto	64	36,0	36,0	64,6

Muy alto	63	35,4	35,4	100,0
Total	178	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

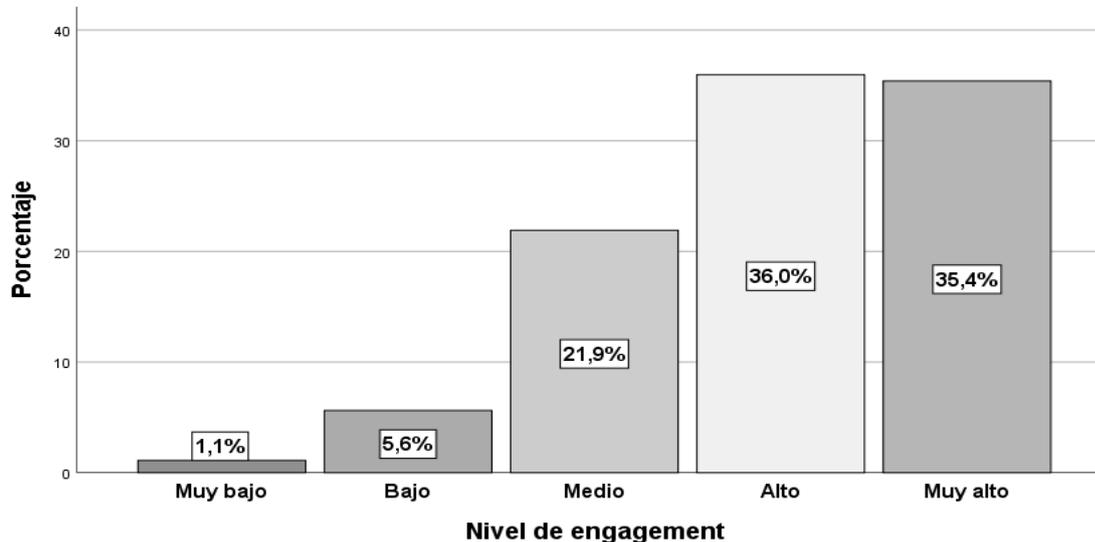


Figura 16. Porcentaje de Nivel de Engagement (Elaboración propia).

4.1.11 Frecuencia de masturbación.

En la muestra analizada se encontró que la mayoría de los estudiantes, tanto hombres como mujeres no practican la masturbación, lo que corresponde a un porcentaje del 80,9%, entre 1-2 veces al año, un 2,8%, entre 1-2 veces al mes, un 5,6%; una vez por semana, el 5,6%, entre 2-3 veces por semana 4,5% y todos los días el 0,6%, tal como se puede ver en la tabla 13, y en la figura 17.

Tabla 13

Frecuencias y Porcentajes de Masturbación

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Frecuencia masturbación	Nunca	144	80,9	80,9
	1-2 veces al año	5	2,8	83,7
	1-2 veces al mes	10	5,6	89,3
	1 vez a la semana	10	5,6	94,9

2-3 veces por semana	8	4,5	4,5	99,4
Todos los días	1	,6	,6	100,0
Total	178	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

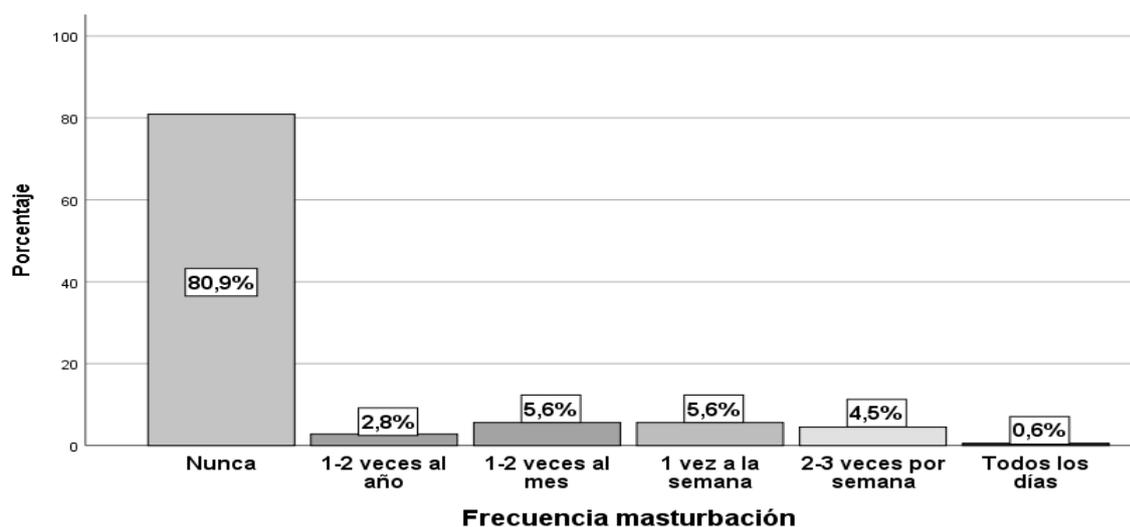


Figura 17. Frecuencia de Masturbación (Elaboración propia).

4.1.12 Estadísticos descriptivos en variables escalares.

En las variables escalares de tipo cuantitativo, se encontraron las siguientes medidas de tendencia central (media, mediana y moda), desviación estándar y el error estándar, así como los valores mínimos y máximos. Como se puede observar en la tabla 14, las edades de los participantes tienen un valor promedio entre 14 y 15 años (14,39), siendo la edad mínima de 11 años y la máxima de 18 años. Para el estrato social el más común es el estrato 1, que corresponde al nivel Bajo-bajo, le sigue el estrato 2 que es el nivel Bajo, el estrato 3 que es el nivel medio-bajo y el mayor nivel para la muestra, es el 4 que corresponde al nivel Medio.

En cuanto a la repitencia escolar, es más frecuente la no repitencia (valor 2) que la repitencia (valor 1). Para la funcionalidad familiar el valor que más se repite es el nivel 4, ósea alta funcionalidad; para el engagement, el valor que más se repite es el

4 que corresponde a un nivel alto. Para la variable frecuencia de masturbación el valor que más se repite es el mínimo, ósea el 1, el cual corresponde a nunca practicar la masturbación; el valor máximo es el 6, que corresponde a practicar la masturbación todos los días. El error estándar de la media y la desviación estándar, de todas las variables analizadas, están por debajo del valor de la media, lo cual indica una estimación más precisa de la media de los datos de la población estudiada.

Tabla 14

Estadísticos Descriptivos para las Variables Escalares

		Edad	Estrato social	Repitencia escolar	Funcionalidad familiar	Nivel de engagement	Frecuencia masturbación
N	Válido	178	178	178	178	178	178
	Perdidos	0	0	0	0	0	0
Media		14,39	1,62	1,70	3,53	3,99	1,52
Error estándar de la media		,126	,050	,034	,062	,071	,087
Mediana		14,50	2,00	2,00	4,00	4,00	1,00
Moda		15	1	2	4	4	1
Desv. Desviación		1,678	,663	,459	,831	,951	1,166
Mínimo		11	1	1	1	1	1
Máximo		18	4	2	4	5	6

Fuente: Elaboración propia.

Para concluir este apartado, se puede resumir que para la muestra estudiada, hay un mayor porcentaje de mujeres que de hombres, la participación de los estudiantes estuvo en promedio de 35 estudiantes por grado, el estrato social del 91% de la población está entre el estrato 1 y 2, el consumo de drogas estuvo en un 2,2%, la discapacidad cognitiva en 3,9%, el estado de salud actual fue óptimo en el 92% de los participantes, el 88,2% de los estudiantes está en un nivel de funcionalidad familiar entre medio y alto, la repitencia escolar se presenta en un 29,8%, el 80,9% de la

muestra no práctica la masturbación y el nivel de *engagement* del 71,4% de los estudiantes, está entre el nivel alto y muy alto.

4.2 Variables cruzadas y tablas de contingencia

Ya que se pretende conocer, como se presenta la práctica de la masturbación en la muestra seleccionada y su relación con otras variables, las tablas de contingencia o cruce de variables, ayudan a tener una visión más amplia y real de cómo se comportan las variables entre sí. Para ello se cruzaron las siguientes variables: Sexo con práctica de masturbación, funcionalidad familiar con estrato social, *engagement* con estrato social, masturbación con estrato social, masturbación con funcionalidad familiar, masturbación con *engagement*, masturbación con repitencia escolar, edad de inicio de consumo porno con edad de inicio de masturbación, repitencia escolar con estrato social, repitencia escolar con funcionalidad familiar y repitencia escolar con *engagement*. Enseguida se abordará cada una de ellas.

4.2.1 Práctica de la masturbación según sexo.

Al analizar la práctica de la masturbación según el género, se encontró que las mujeres presentan un menor porcentaje de práctica de la masturbación equivalente a un 9,5%, mientras que en los hombres este porcentaje es de 32,9%. Estos porcentajes se pueden observar en la tabla 15 y la figura 18.

Tabla 15

Práctica de la masturbación según el género

		Practica de la masturbación		Total
		No	Si	
Género	Hombre	67,1%	32,9%	100,0%
	Mujer	90,5%	9,5%	100,0%

Total	80,9%	19,1%	100,0%
--------------	-------	-------	--------

Fuente: Elaboración propia.

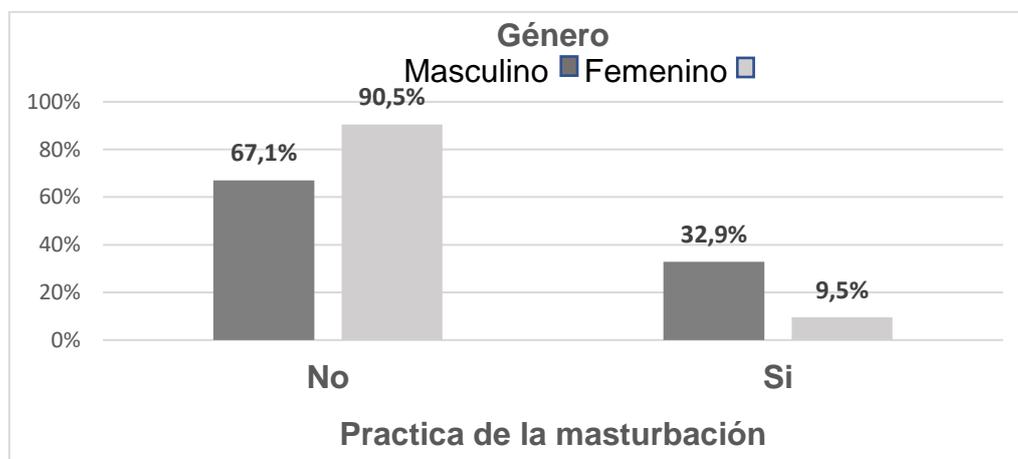


Figura 18. Práctica de masturbación según el sexo (Elaboración propia).

4.2.2 Funcionalidad familiar según el estrato.

De los resultados obtenidos, se puede ver en la tabla 16, que el mayor porcentaje de disfunción familiar grave se encuentra en el estrato 1, con un valor del 66,7%, le sigue el estrato 2, con un valor de 22,2%, en el estrato 3 es de 11,1%, y en el estrato 4 no se presentan casos de disfuncionalidad grave. También se ve que, en el nivel de funcionalidad alto, se encuentran porcentajes en todos los estratos, siendo los mayores porcentajes para el estrato 1 (48,4%) y el 2 (42,7). Ante lo cual se puede inferir que, si bien los casos de disfuncionalidad grave son mayores para el estrato 1, esto no quiere decir que en los niveles de funcionalidad alto, no se encuentren estudiantes del estrato 1 o 2. Al parecer el estrato influye, pero no es el único condicionante para una disfuncionalidad familiar grave, según los resultados que se pueden visualizar en la figura 19.

Tabla 16

Funcionalidad Familiar según el Estrato Socioeconómico

Estrato social	Total
----------------	-------

		1	2	3	4	
Funcionalidad familiar muestra total	Disfunción grave	66.7%	22.2%	11.1%		100.0%
	Disfunción media	33.3%	50.0%	16.7%		100.0%
	Funcional media	42.4%	51.5%	6.1%		100.0%
	Funcional alto	48.4%	42.7%	8.1%	0.8%	100.0%
Total		47.2%	43.8%	8.4%	0.6%	100.0%

Fuente: Elaboración propia.

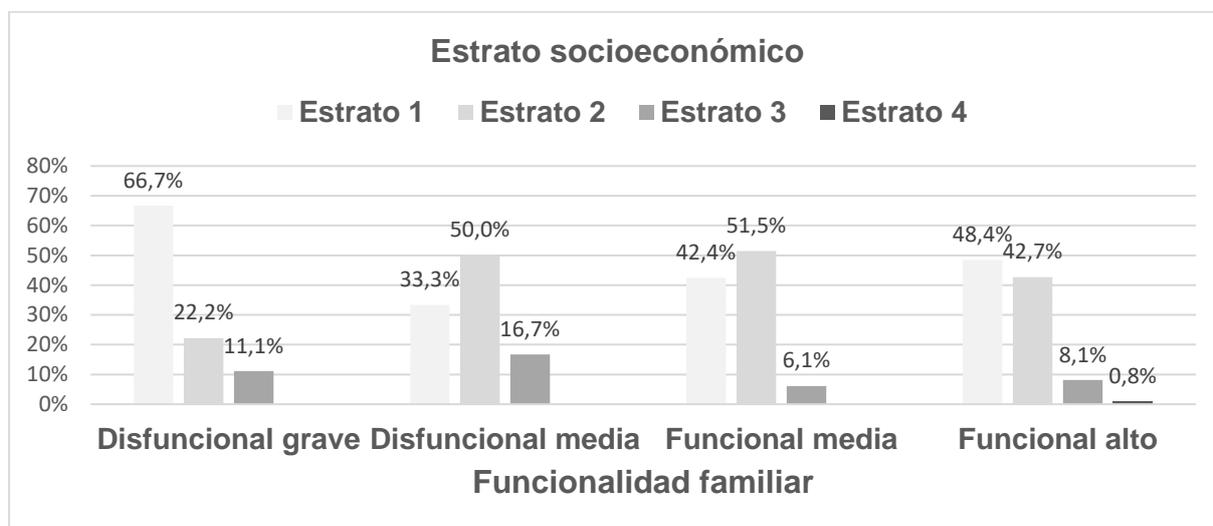


Figura 19. Porcentaje funcionalidad familiar según el estrato (Elaboración propia).

4.2.3 Engagement Académico según el estrato social.

Al ver los resultados de la tabla 17, se puede ver que en el nivel más bajo de engagement, sólo aparece el estrato 2, a medida que aumenta el nivel de *engagement*, el porcentaje del estrato 2 presenta una tendencia a disminuir, también se observa que el estrato 1, desde el nivel bajo de *engagement*, presenta una tendencia a aumentar su nivel de engagement, siendo su máximo valor en el nivel muy alto, con un valor de 54%. Los estratos 3 y 4 sólo aparecen en los niveles de *engagement* medio, alto y muy alto, con porcentajes bajos (figura 20). Esto nos lleva

a concluir que para la muestra, el pertenecer al menor estrato, no es un impedimento para alcanzar mejores niveles de *engagement*.

Tabla 17

Engagement Académico según el estrato socioeconómico

		Estrato socioeconómico				Total
		1	2	3	4	
Nivel de engagement	Muy bajo		100.0%			100.0%
	Bajo	40.0%	60.0%			100.0%
	Medio	46.2%	43.6%	10.3%		100.0%
	Alto	43.8%	48.4%	6.3%	1.6%	100.0%
	Muy alto	54.0%	34.9%	11.1%		100.0%
Total		47.2%	43.8%	8.4%	0.6%	100.0%

Fuente: Elaboración propia.

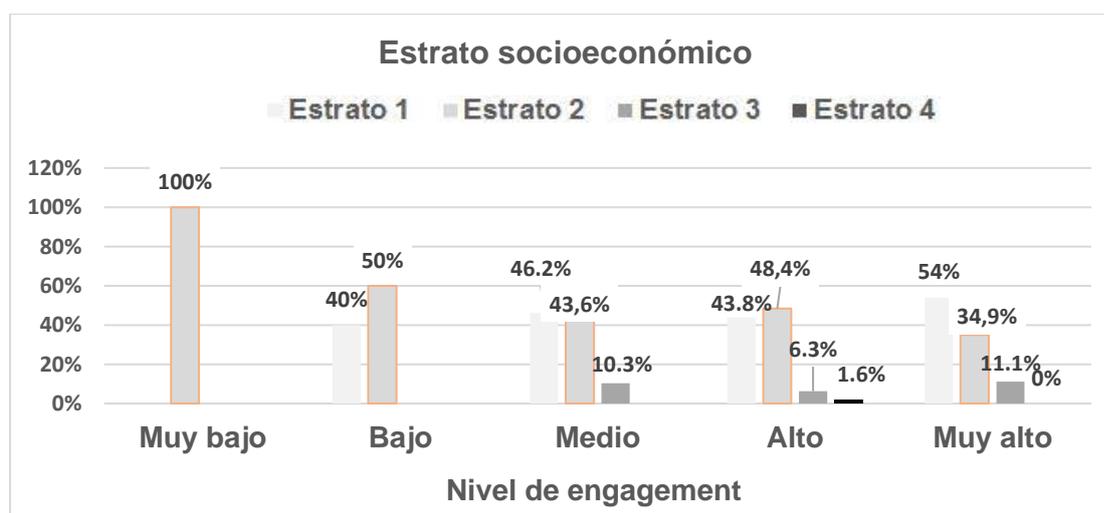


Figura 20. Engagement académico según estrato social (Elaboración propia).

4.2.4 Masturbación según estrato social.

Según los resultados de la tabla 18 y la figura 21, se puede ver que los estudiantes que practican la masturbación sólo se encuentran en el estrato 1 y 2. El estrato 1 presenta un menor porcentaje (11,9%), que el estrato 2 (30,8%). Para la muestra estudiada, en el estrato 3 y 4, no hubo práctica de masturbación.

Tabla 18

Práctica de Masturbación según Estrato Socioeconómico

		Practica de la masturbación		Total
		No	Si	
Estrato socio	1	88,1%	11,9%	100,0%
económico	2	69,2%	30,8%	100,0%
	3	100,0%		100,0%
	4	100,0%		100,0%
Total		80,9%	19,1%	100,0%

Fuente: Elaboración propia.



Figura 21. Masturbación según estrato Social

4.2.5 Masturbación según la funcionalidad familiar.

De los resultados obtenidos en la tabla 19, se puede observar que no hay una tendencia lineal entre los valores observados, no obstante, se puede ver que el nivel disfuncional grave es el de mayor porcentaje de masturbación con un 33,3%, y el de menor porcentaje (15,3%) está en el funcional alto, como se puede observar en la figura 22.

Tabla 19

Masturbación según la funcionalidad Familiar

		Practica de la masturbación		Total
		No	Si	
Funcionalidad familiar	Disfuncional grave	66,7%	33,3%	100,0%
	Disfuncional media	83,3%	16,7%	100,0%
	Funcional media	69,7%	30,3%	100,0%
	Funcional alto	84,7%	15,3%	100,0%
Total		80,9%	19,1%	100,0%

Fuente: Elaboración propia.

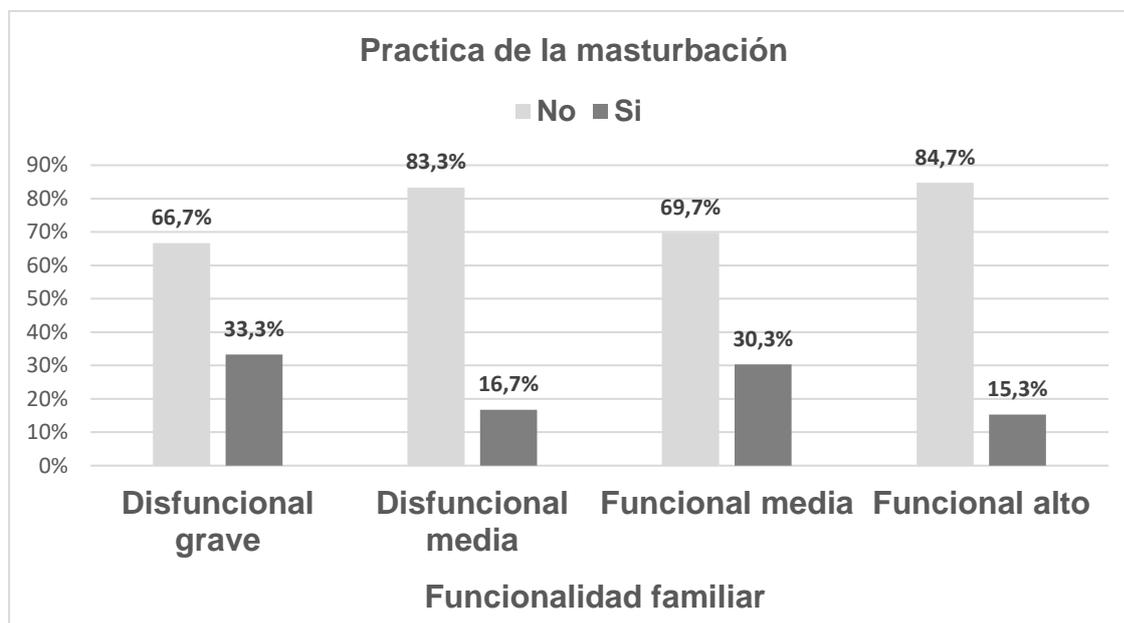


Figura 22. Masturbación según funcionalidad familiar (Elaboración propia).

4.2.6 Engagement Académico, según masturbación.

De los resultados obtenidos en la tabla 20, se puede ver que hay una tendencia a disminuir la práctica de la masturbación al aumentar el nivel de *engagement*; igualmente el porcentaje de no masturbación aumenta al aumentar el nivel de *engagement*, como se puede observar en la figura 22.

Tabla 20

Resultados Nivel de Engagement Académico, según masturbación

		Practica de la masturbación		Total
		No	Si	
Nivel de engagement	Muy bajo	50,0%	50,0%	100,0%
	Bajo	60,0%	40,0%	100,0%
	Medio	53,8%	46,2%	100,0%
	Alto	87,5%	12,5%	100,0%
	Muy alto	95,2%	4,8%	100,0%
Total		80,9%	19,1%	100,0%

Fuente: Elaboración propia.

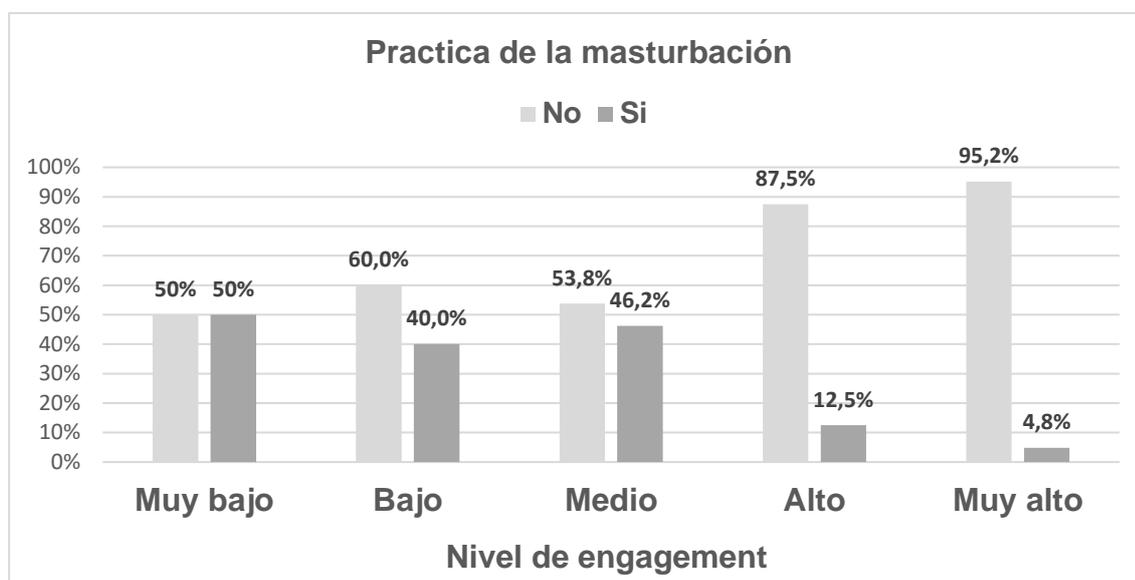


Figura 23. Engagement Académico, según masturbación (Elaboración propia).

4.2.7 Repitencia académica según masturbación.

De los resultados obtenidos al cruzar la variable práctica de la masturbación con repitencia escolar, se puede ver en la tabla 21, que los estudiantes que practican la masturbación, presentan un mayor porcentaje de repitencia escolar, con un valor del 52,9%, comparado con el 24,3% de los que no la practican. Por tanto, existe cierto nivel de relación, empero no se puede determinar que la masturbación sea una causa directa de repitencia escolar, es un factor incidente (ver figura 24).

Tabla 21

Resultados repitencia académica, según masturbación

		Repitencia escolar		Total
		No	Si	
Practica de la masturbación	No	75,7%	24,3%	100,0%
	Si	47,1%	52,9%	100,0%
Total		70,2%	29,8%	100,0%

Fuente: Elaboración propia.

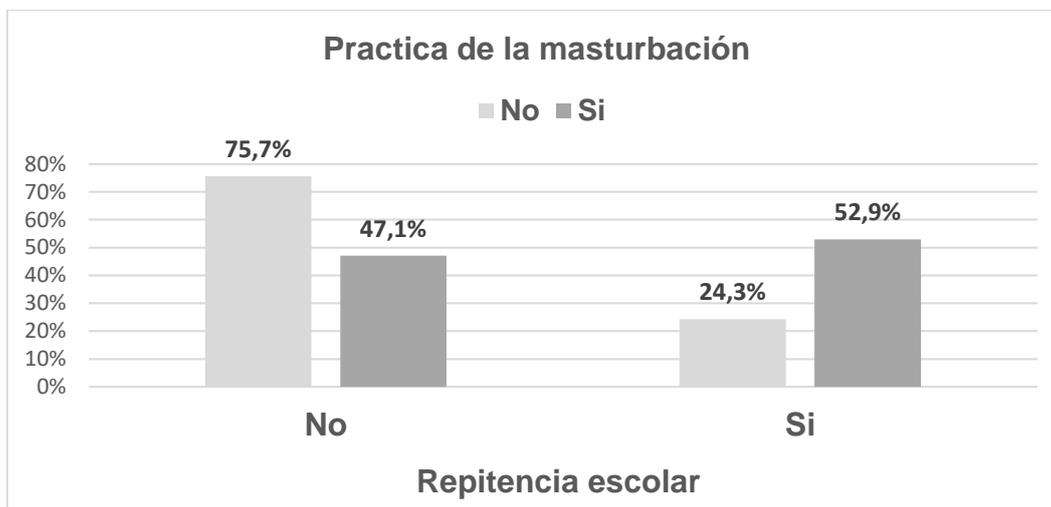


Figura 24. Masturbación según repitencia Escolar (Elaboración propia).

4.2.8 Edad inicio de consumo porno y edad inicio de la masturbación.

De los resultados de la tabla 22, se puede observar que el porcentaje de los estudiantes en los que coincide la edad de inicio de consumo porno e inicio de masturbación son los siguientes: el 60% para los estudiantes a los 11 años, el 75% para los estudiantes a los 12 años, el 40% para los estudiantes a los 13 años, el 50% para los estudiantes a los 14 años, y el 100% para los estudiantes a los 17 años.

Tabla 22

Resultados de edad inicio de consumo porno y masturbación

		Edad inicio masturbación								
		8	10	11	12	13	14	15	17	Total
Edad	8		100%							100%
inicio	9				100%					100%
porno	11	20,0%		60,0%	20,0%					100%
	12				75,0%	25,0%				100%
	13				20,0%	40,0%	20,0%	20,0%		100%
	14						50,0%	50,0%		100%
	17								100%	100%
Total		4,8%	4,8%	14,3%	28,6%	14,3%	14,3%	14,3%	4,8%	100%

Fuente: Elaboración propia.

De estos resultados podemos inferir que el consumo porno es un factor significativo, que se relaciona con el inicio de la masturbación, especialmente en las edades extremas de la muestra: los primeros años (11 y 12 años), y la máxima edad (17 años). Para la muestra analizada, la edad mínima de consumo porno e inicio de masturbación está en los ocho años, con un porcentaje de 4,8%, al igual que la edad máxima es de 17 años, con un porcentaje de 4,8% (ver tabla 22).

4.2.9 Estrato socioeconómico y repitencia escolar.

De los resultados obtenidos en la tabla 23, podemos identificar una ligera tendencia a disminuir la repitencia académica a medida que aumenta el estrato socioeconómico, a excepción del estrato 4. Por otro lado, el porcentaje de no repitencia escolar en los tres primeros estratos, está alrededor del 70%, y el estrato 4 en un 0%, lo que indica que no siempre las dificultades económicas son un impedimento para el éxito académico (ver figura 25).

Tabla 23

Resultados repitencia escolar, según estrato social

			Repitencia escolar		
			No	Si	Total

Estrato socioeconómico	1	70,2%	29,8%	100,0%
	2	70,5%	29,5%	100,0%
	3	73,3%	26,7%	100,0%
	4		100,0%	100,0%
Total		70,2%	29,8%	100,0%

Fuente: Elaboración propia.

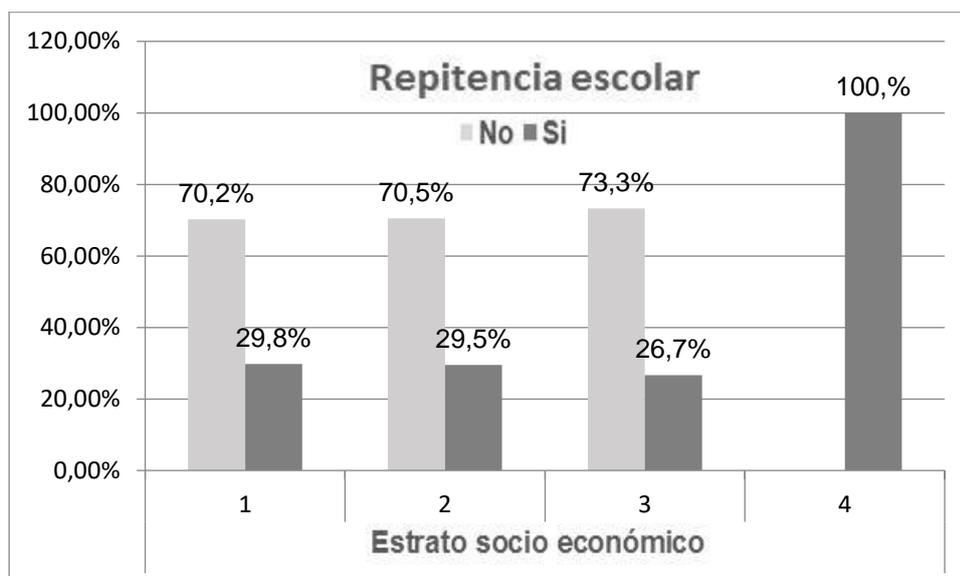


Figura 25. Repitencia escolar según estrato social (Elaboración propia).

4.2.10 Repitencia escolar según funcionalidad familiar.

De los resultados obtenidos en la tabla 24, se puede evidenciar que para la muestra estudiada, la disfuncionalidad familiar grave tiene un porcentaje de repitencia escolar igual al del nivel funcional medio (33,3%). Entre el disfuncional medio y el funcional alto se evidencia una disminución de la repitencia, del 41,7 al 27,4%, como se visualiza en la figura 26.

Tabla 24

Resultados repitencia escolar según funcionalidad familiar

	Repitencia escolar		Total
	No	Si	
Disfuncional grave	66,7%	33,3%	100,0%

Funcionalidad familiar	Disfuncional media	58,3%	41,7%	100,0%
	Funcional media	66,7%	33,3%	100,0%
	Funcional alto	72,6%	27,4%	100,0%
Total		70,2%	29,8%	100,0%

Fuente: Elaboración propia.

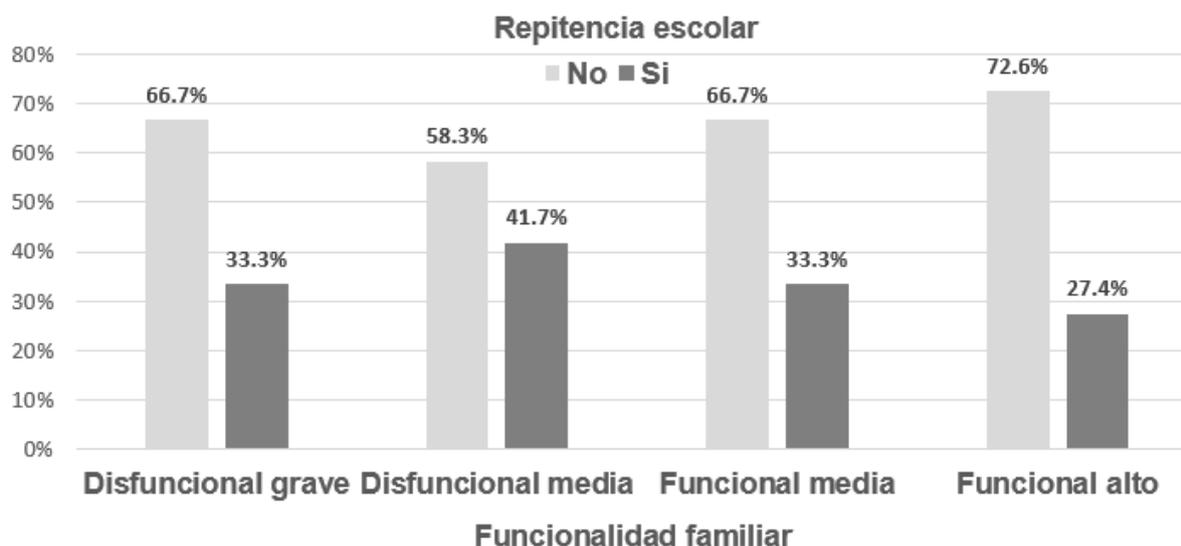


Figura 26. Repitencia escolar según funcionalidad familiar (Elaboración propia).

El hecho de que la repitencia escolar tenga el mismo valor para el nivel disfuncional grave y el funcional medio, demuestra que no siempre las dificultades familiares son un impedimento para el éxito académico, sin embargo, la reducción de la repitencia escolar al ir del disfuncional medio (41,7) al funcional alto (27,4), indica que mejores ambientes familiares predisponen al estudiante para el éxito académico.

4.2.11 Repitencia escolar según nivel de engagement académico.

La repitencia escolar, tiende a disminuir en forma significativa a medida que aumenta el nivel de *engagement*, tal como se puede observar en los resultados de la tabla 25 y el gráfico de la figura 27.

Tabla 25

Resultados Repitencia Escolar, según nivel de Engagement Académico

		Repitencia escolar		Total
		No	Si	
Nivel de Engagement	Muy bajo	50,0%	50,0%	100,0%
	Bajo	40,0%	60,0%	100,0%
	Medio	59,0%	41,0%	100,0%
	Alto	71,9%	28,1%	100,0%
	Muy alto	79,4%	20,6%	100,0%
Total		70,2%	29,8%	100,0%

Fuente: Elaboración propia.

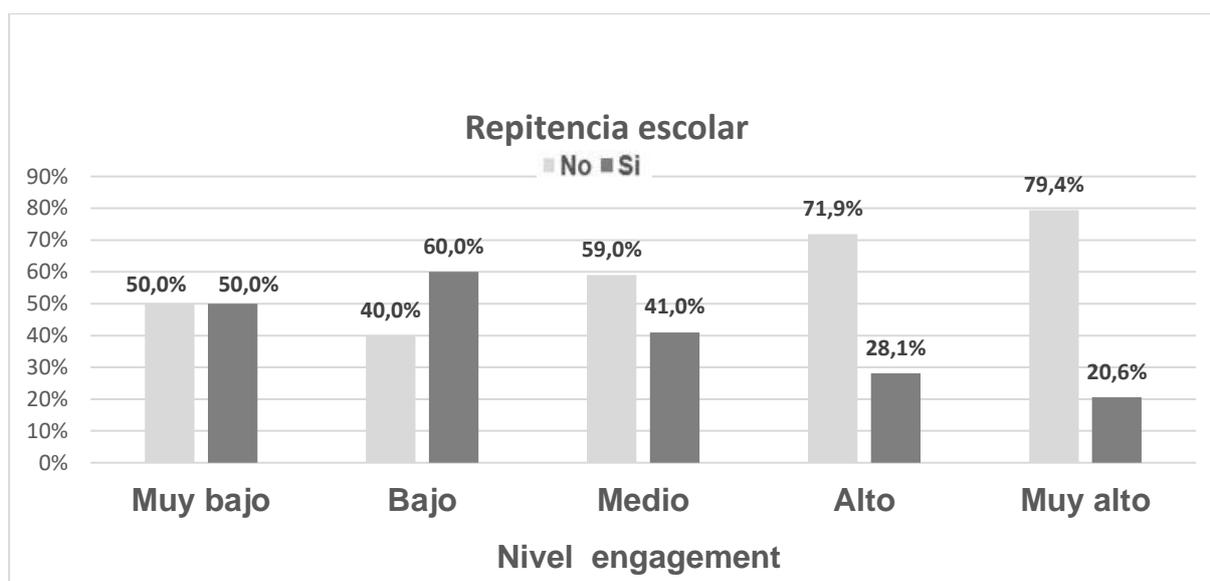


Figura 27. Repitencia escolar según *engagement* académico (Elaboración propia).

Al comparar los resultados de las tablas 23, 24 y 25, se puede vislumbrar que la repitencia escolar esta más relacionada con el nivel de *engagement*, que con el nivel de funcionalidad familiar y el estrato socioeconómico. Ello indica que pese a las dificultades económicas y familiares que los estudiantes puedan tener, esto no impide que se sientan comprometidos y responsables por el estudio, ya que esta situación puede ser un aliciente para buscar mejores condiciones y el estudio viene a ser una oportunidad de cambio. También se evidencia que hay estudiantes que tienen facilidades y no valoran el estudio disminuyendo su nivel de *engagement*.

De los resultados de las tablas 15, 18, 19, 21 y 22, se observa que la masturbación se relaciona con las variables: sexo, estrato social, funcionalidad familiar, repitencia escolar y edad de inicio consumo porno, resaltando que existe una relación entre estos factores. A continuación, se tratan los resultados estadísticos inferenciales, para la correlación entre las variables frecuencia y edad de inicio de masturbación con el nivel de *engagement*.

4.3 Estadística Inferencial

Con el objetivo de evitar la interferencia de otras variables en el nivel de *engagement*, se hizo el control sobre estas variables. Se tuvieron en cuenta cinco variables intervinientes en el nivel de *engagement*: La funcionalidad familiar, estrato social, discapacidad cognitiva, consumo de drogas y estado de salud al momento de contestar el formulario. Así que se eliminaron de los resultados estadísticos correlacionales, aquellos estudiantes que tuvieron un nivel de funcionalidad familiar menor a 14 puntos, esto es: disfuncionalidad familiar grave y disfuncional media; los estudiantes con mayor estrato social, (estrato 3 y 4), por tener ventaja sobre los estudiantes con menos recursos. Igualmente, los estudiantes que manifestaron tener discapacidad cognitiva, consumo de sustancias psicoactivas, los que se encontraban en mal estado de salud, y los que tuvieron inconsistencias en las respuestas.

De modo que, como se puede observar en los resultados de la tabla 26 y la figura 28, para el análisis de la correlación salieron 52 estudiantes de los 178, quedando un total de 126 estudiantes para el análisis inferencial.

Tabla 26

Control de variables intervinientes del engagement para el análisis inferencial

		Frecuencia	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No participantes	Afuncional familiar	15	28,8	28,8
	Afuncional y no salud	2	3,8	32,7
	Afuncional y estrato	2	3,8	36,5
	Afuncional, drogas y estrato	1	1,9	38,5
	Afuncional y discapacidad	1	1,9	40,4
	No salud	7	13,5	53,8
	No salud y estrato	1	1,9	55,8
	No salud e inconsistencias	1	1,9	57,7
	No salud y discapacidad	2	3,8	61,5
	Estrato	11	21,2	82,7
	Discapacidad	4	7,7	90,4
	Drogas	3	5,8	96,2
	Inconsistencias	2	3,8	100,0
	Total	52	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

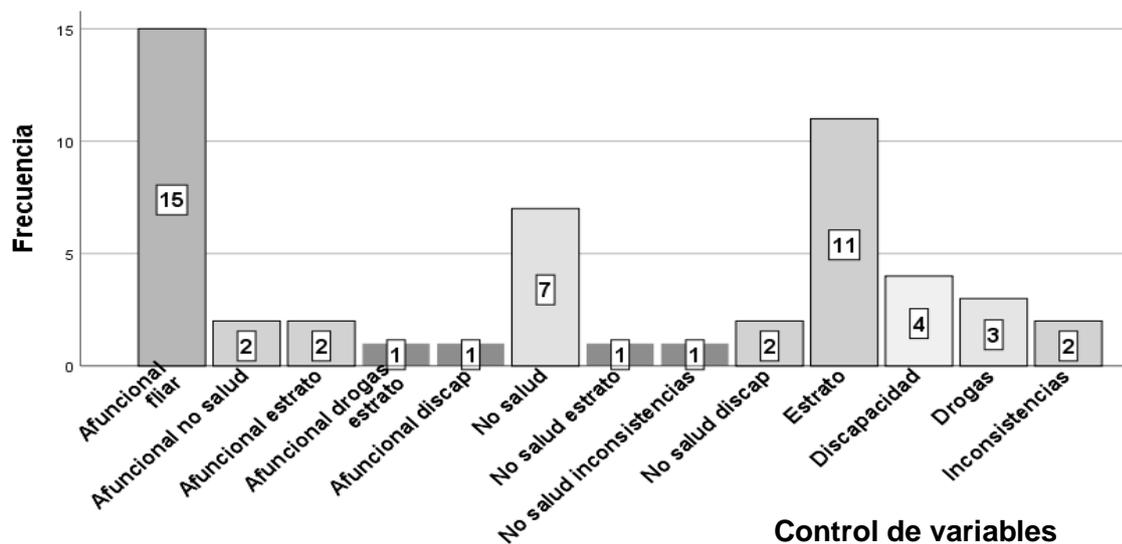


Figura 28. Frecuencia de control de variables segunda selección (Elaboración propia).

4.3.1 Correlación frecuencia de masturbación y engagement.

En primera instancia, antes de aplicar la correlación de Pearson, se llevó a cabo la prueba estadística de Kolmogorov-Smirnov, con el fin de verificar que los datos de la variable dependiente, en este caso el *engagement* académico fuesen normales. Los resultados de la prueba Kolmogorov-Smirnov, analizados con el programa estadístico SPSS, arrojan un p valor o estadístico de prueba de 0,08, que es mayor al p valor de 0,05, tal como se puede observar en la tabla 27. Esto nos indica que la hipótesis nula no se puede rechazar:

H₀: La variable aleatoria si tiene una distribución normal

H₁: La variable aleatoria no tiene una distribución normal

Por tal motivo se procedió a utilizar la prueba estadística de correlación de Pearson para variables paramétricas.

Tabla 27

Resultados de Normalidad Kolmogorov-Smirnov para una Muestra

		Engagement seleccionados
N		126
Parámetros normales^{a,b}	Media	34,28
	Desv. Desviación	6,605
Máximas diferencias extremas	Absoluto	,080
	Positivo	,055
	Negativo	-,080
Estadístico de prueba		,080
Sig. asintótica(bilateral)		,046 ^c

a. La distribución de prueba es normal.

b. Se calcula a partir de datos.

c. Corrección de significación de Lilliefors.

Fuente: Elaboración propia.

Los resultados estadísticos para la correlación de Pearson bivariada: Frecuencia de masturbación y *engagement* académico, en el programa SPSS arrojan un valor de

correlación de -0,55, como podemos ver en la tabla 27, la correlación es significativa y de signo negativo, lo cual indica que cuando aumenta la frecuencia de masturbación, disminuye el nivel de *engagement* académico.

Tabla 28

Resultados de correlación Pearson, frecuencia de masturbación, nivel de engagement

		Frecuencia masturbación seleccionados	Engagement seleccionados
Frecuencia masturbación seleccionados	Correlación de Pearson	1	-,554**
	Sig. (unilateral)		,000
	N	126	126
Engagement seleccionados	Correlación de Pearson	-,554**	1
	Sig. (unilateral)	,000	
	N	126	126

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (unilateral).

Fuente: Elaboración propia.

Para esta prueba, el nivel de significancia o p valor (rango tolerable de error), arrojé un resultado de 0,00, que es menor a 0,05, por tanto, la hipótesis nula se rechaza y nos quedamos con la hipótesis alterna:

H_{A1}: A mayor frecuencia de masturbación menor nivel de *engagement* académico, $r = < 0$.

Igualmente, este valor también se puede evidenciar del gráfico de dispersión y tendencia lineal, que se utiliza para analizar el valor “r” de Pearson, como podemos observar en el gráfico de la figura 29.

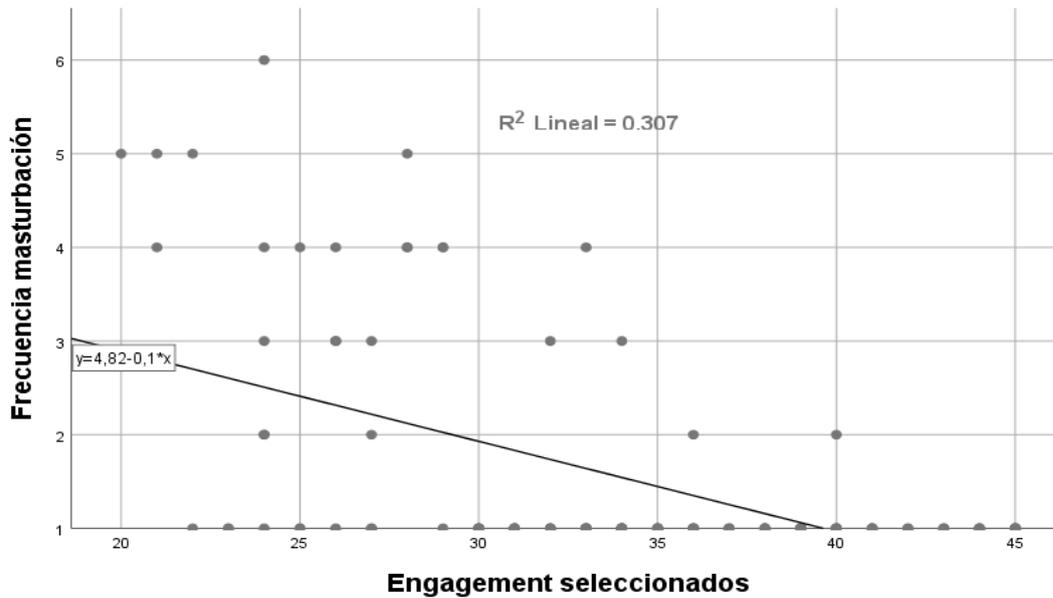


Figura 29. Gráfico de dispersión y línea de tendencia (Elaboración propia).

La raíz cuadrada del valor $R^2 = 0,307$, que arroja la gráfica de dispersión, equivale al valor de la correlación de Pearson que en este caso es de 0,5540. Por la dirección de la línea se observa que el signo debe ser negativo, ya que cuando una variable aumenta la otra disminuye, por tanto, de la gráfica se deduce que el valor de la correlación de Pearson equivale a -0,5540.

La interpretación del valor obtenido según la clasificación de los intervalos de correlación de la tabla 2, en el capítulo de la metodología, permite ubicar esta correlación con un valor negativo moderado.

4.3.2 Correlación edad de inicio de masturbación y engagement.

Como la cantidad de estudiantes que contestaron la edad en la que iniciaron la práctica de la masturbación fue menor a 30, se utilizó como prueba estadística la correlación de Spearman para variables no paramétricas, la cual arrojó un valor de correlación de 0,484, como se puede ver en los resultados de la tabla 29. El signo

positivo indica que cuando disminuye la edad de inicio de masturbación, el valor del *engagement* también disminuye, o que los dos aumentan.

Tabla 29

Correlación Rho de Spearman para variables no paramétricas

		Edad inicio de masturbación		Engagement
Rho de Spearman	Edad de inicio de masturbación	Coeficiente de correlación	1,000	,484**
		Sig. (unilateral)	.	,007
		N	25	25
	Engagement	Coeficiente de correlación	,484**	1,000
		Sig. (unilateral)	,007	.
		N	25	25

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (unilateral).
Fuente: Elaboración propia.

El nivel de significancia para esta prueba, arrojo un valor de significancia de 0,007 que es menor a 0,05, por tanto, la hipótesis nula se rechaza y nos quedamos con la hipótesis alterna:

H_{A2}: A menor edad de inicio de práctica de la masturbación, menor nivel de compromiso académico, $r = > 0$.

La interpretación del valor obtenido según la clasificación de los intervalos de correlación de la tabla 2, en el capítulo de la metodología, permite ubicar esta correlación con un valor positivo moderado. Los resultados obtenidos en las dos pruebas de correlación, no se contradicen con los resultados de la tabla de contingencia 19, que relaciona la variable masturbación-*engagement* que evidencia que un menor porcentaje de masturbación (4,8%) coincide con un mayor nivel de *engagement* (95,2%).

Para finalizar este apartado, se puede concluir que los resultados estadísticos descriptivos, permitieron comprobar la hipótesis estimativa: El género, el estrato social, la funcionalidad familiar, la repitencia escolar y la edad de inicio de consumo porno, están relacionados con la práctica de la masturbación. De los resultados del cruce de variables, se evidencio que las dificultades económicas y la disfuncionalidad familiar, tienen una influencia en el nivel de *engagement*, más no siempre están relacionadas con menores niveles de *engagement*. También se vio que, para la muestra estudiada, la repitencia escolar está más relacionada con los niveles bajos de *engagement*, que con el estrato social y la funcionalidad familiar.

De los resultados estadísticos inferenciales, se comprobó que el aumento de la frecuencia y la disminución de la edad en el inicio de la masturbación, inciden en la disminución del nivel de *engagement* académico; por tanto, se continúa con la etapa final del tercer objetivo, que pretende dar a conocer una posible alternativa de solución a la problemática existente, basada en una revisión sistemática documental.

4.4 Revisión sistemática documental

Para la revisión documental acerca de los beneficios del yoga y/o la meditación, se tuvo en cuenta los siguientes criterios de inclusión: 1. Que fueran investigaciones en el campo de las neurociencias aplicadas a nivel clínico y no clínico, relacionadas con la salud, el bienestar psicológico, estudios experimentales (de intervención) y no experimentales. 2. Investigaciones que relacionaran la práctica del yoga con la sexualidad. 3. Estudios aplicados en contextos académicos, a nivel de secundaria o universidad. 4. Escritos inglés o español, y 5. Publicados a partir del 2013 a la actualidad. El proceso de la selección se puede observar en el prisma de la figura 30.

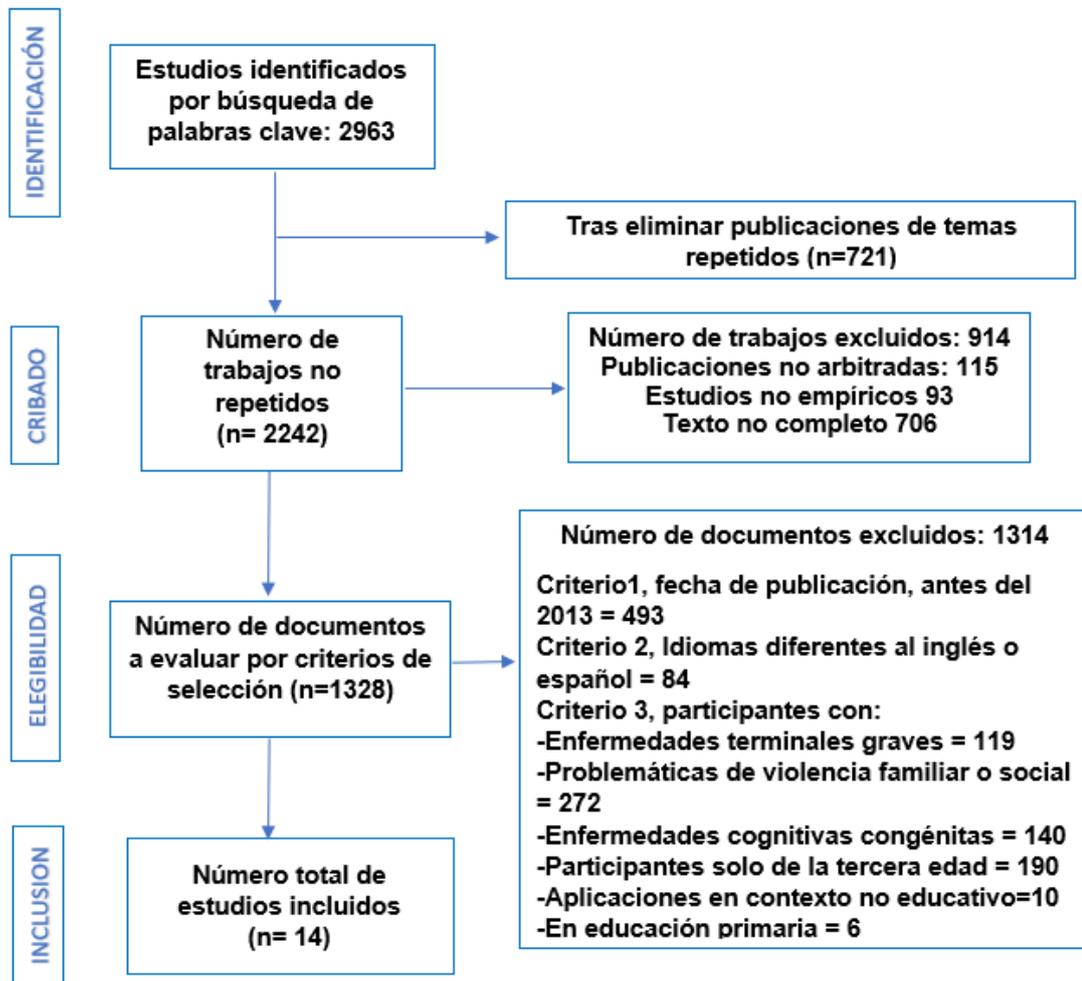


Figura 30. Proceso de selección de documentos (Elaboración propia).

Se excluyeron de la selección aquellas investigaciones en la que los participantes fueran solo de la tercera edad (mayores a 60 años), que tuvieran enfermedades terminales graves como el sida, cáncer, toxoplasmosis, etc., en personas con discapacidad cognitiva congénita, o aplicadas en contextos de delincuencia o violencia familiar o social. A nivel educativo se excluyeron estudios en preescolar y primaria. La información descriptiva de cada uno de los documentos aparece en el anexo E.

4.4.1 Caracterización metodológica de los documentos seleccionados.

Según los instrumentos utilizados para medir los efectos del yoga, se pueden clasificar los documentos en dos grupos: Estudios de laboratorio y de intervención. En

los estudios de laboratorio, se agrupan los documentos que han medido los efectos del yoga a través de instrumentos de laboratorio, como: La resonancia magnética (IRM) y funcional (FIRM), la tomografía computarizada por emisión de fotón único (SPECT), morfometría basada en vóxeles (VBM) y la tomografía por emisión de positrones (PET), corresponde a los documentos 1, 2, 3 y 4. El segundo grupo, son los documentos en donde los efectos de las intervenciones se han medido a través de cuestionarios, entrevistas o encuestas, corresponde a los documentos del 5 al 14.

Según la metodología empleada, podemos identificar revisiones sistemáticas sobre estudios ya elaborados, o estudios que analizan los efectos de las intervenciones basadas en el yoga, de enfoque cuantitativo o cualitativo, aplicadas en el ámbito académico, la salud y la sexualidad. Los documentos 1, 2 3, 7 y 14, son revisiones sistemáticas; los documentos 5 y 6, son intervenciones aplicadas para medir el bienestar sexual, de enfoque cuantitativo transversal y longitudinal respectivamente. Los documentos 8 a 12, son intervenciones aplicadas en el ámbito académico, a nivel de secundaria o universidad, el 8, 10 y 11, son cuantitativos longitudinales, el 9 es cualitativo longitudinal y el 12 es un estudio mixto: Cuantitativo-cualitativo. El documento 13 y 14, tratan sobre la meditación en movimiento, aplicados en el ámbito de la salud en personas mayores de 18 años, el 13 es cuantitativo longitudinal y el 14 una revisión sistemática sobre los efectos del tai chi en la salud.

4.4.2 Codificación y categorización de los resultados de la revisión sistemática.

En una revisión sistemática documental, las unidades de muestreo corresponden a cada uno de los documentos seleccionados, las unidades de registro son los párrafos textuales que permite seleccionarlos dentro de una categoría de estudio

(Andréu, 2002). Por tanto se llevó a cabo un análisis de contenido de los resultados, en donde se asignaron varios códigos, referentes a los beneficios del yoga en los aspectos de mejoras en: Asociación neuronal, reducción del estrés, control de las emociones y del impulso sexual, autorregulación psicológica, interacción de la pareja, habilidades cognitivas, metacognición, desempeño académico, interacción social, actividad física, percepción de la salud física y autoconcepto personal; las cuales se clasificaron en cuatro categorías: Bienestar cognitivo, bienestar psicológico, bienestar físico y bienestar sexual, como se observa en la tabla 30.

Tabla 30

Codificación y categorización de los resultados de la revisión sistemática

Título	Resultados	Código	Categoría
1. Efectos del yoga en la salud cerebral	Efecto positivo en la estructura y función del hipocampo, la amígdala, la corteza prefrontal, la corteza cingulada y las redes cerebrales.	Asociación neuronal	Bienestar cognitivo
2. Cerebro y meditación: aproximación mediante neurofisiología y neuroimagen.	Las investigaciones con EEG, indican aumento de la potencia de las ondas theta (relacionadas con el dormir profundo) y alfa (relacionadas con la relajación).	Asociación neuronal	Bienestar Cognitivo
	Mayor activación en áreas frontales y subcorticales, relevantes para la función atencional y la regulación emocional.	Asociación neuronal	Bienestar Cognitivo
3. Neurobiología del Yoga: Eje Hipotálamo-Hipofisario-Adrenal y Modelos Explicativos.	Disminuye percepciones depresivas y estresantes, tanto en estudiantes como en mujeres embarazadas, mejoro la percepción de bienestar emocional	Reducción del estrés	Bienestar Psicológico
	Hubo mejora en la percepción del bienestar emocional y autorregulación de las emociones.	Control de las emociones	Bienestar Psicológico

4. La meditación Rajyoga induce cambios de volumen de materia gris en regiones que procesan la recompensa y la felicidad.	Un mayor volumen de activación de la sustancia gris en los centros de procesamiento de recompensa: circunvolución frontal superior derecha, corteza orbitofrontal inferior izquierda (OFC) y precuneus bilateral.	Asociación neuronal	Bienestar Cognitivo
	Mejora en el procesamiento de recompensas asociadas con la felicidad.	Autorregulación psicológica	Bienestar Psicológico
5. El papel de la atención sexual plena en el bienestar sexual, el bienestar relacional y la autoestima	Mejor percepción de autoestima en las relaciones de pareja	Interacción de la pareja	Bienestar sexual
	Satisfacción sexual, más en las mujeres que en los hombres.	Satisfacción sexual	Bienestar sexual
6. Aplicación de técnicas de mindfulness para reducción de conductas impulsivas en personas que sufren de hipersexualidad	Mejores puntuaciones en el autocontrol, los que permitió reducir los niveles de impulsividad e hipersexualidad en forma significativa.	Control del impulso sexual	Bienestar sexual
7. ¿Hay beneficios de enseñar yoga en las escuelas? Una revisión sistemática.	El yoga mejora el estado de ánimo, la tensión y la ansiedad.	Reducción del estrés	Bienestar Psicológico
	El yoga mejora la memoria de trabajo cognitivo	Habilidades cognitivas	Bienestar Cognitivo
8. Aprender a RESPIRAR: un estudio piloto de una intervención basada en la atención plena para apoyar a los jóvenes marginados	Las prácticas de respiración consciente mejoraron los procesos de autorregulación de la atención-conciencia y el pensamiento positivo.	Autorregulación psicológica	Bienestar Psicológico
	Hubo una mejora significativa en los procesos de metacognición	Mejora de metacognición	Bienestar Cognitivo

	Se identificaron opiniones positivas de los estudiantes, con respecto a los efectos beneficiosos del yoga sobre el estrés, el sueño, la relajación y sobre los efectos del yoga en la autorregulación de las actividades diarias.	Reducción del estrés	Bienestar Psicológico
9. Un examen cualitativo de yoga para adolescentes de secundaria	Mejóro la interacción social, y el control para el uso de sustancias psicoactivas.	Interacción social	Bienestar Psicológico
	Los estudiantes en su mayoría, prefieren las prácticas de educación física, antes que la meditación estática.	Actividad física	Bienestar físico
	Hubo mejora en el rendimiento académico, de los estudiantes	Desempeño académico	Bienestar Cognitivo
10. Comparación de los efectos psicológicos de la práctica de yoga centrada en la meditación y la respiración en estudiantes de pregrado	El grupo de yoga centrado en la respiración, tuvo mejores puntuaciones en las intenciones de trabajo académico, que los estudiantes del grupo de yoga centrado solo en la meditación	Desempeño académico	Bienestar Cognitivo
	Hubo mayor reducción del estrés académico, en los estudiantes que practicaron yoga centrados en la respiración.	Reducción del estrés	Bienestar psicológico
11. La evaluación de una intervención cuerpo-mente (MBT-T) para la reducción del estrés en entornos académicos.	Hubo una reducción estadísticamente significativa en el nivel de estrés, percibido por los estudiantes, después de la intervención.	Reducción del estrés	Bienestar Psicológico
12. La meditación desde la práctica del Kundalini yoga como estrategia pedagógica para mejorar el rendimiento académico y el autoconcepto del estudiantado de la Universidad Jorge Tadeo Lozano	Los estudiantes que recibieron el taller de la meditación Kundalini yoga, obtuvieron mejores resultados de autoconcepto en todos los niveles: académico, social, emocional y familiar. Igualmente, los registros de la bitácora evidenciaron un mejor desempeño en el rendimiento académico	Autoconcepto personal	Bienestar Psicológico
	Igualmente, los registros de la bitácora evidenciaron un mejor desempeño en el rendimiento académico.	Desempeño académico	Bienestar Cognitivo

13. Incidencia de mindfulness y Qi gong sobre el estado de salud, bienestar psicológico, satisfacción vital y estrés laboral.	Se encontró mejoría en el estado de salud general de los trabajadores, disminución del dolor en los síntomas de artritis o reumatismo.	Disminución de síntomas de enfermedades	Bienestar físico
	Menor percepción de estrés.	Reducción del estrés	Bienestar Psicológico
	Se evidenciaron cambios positivos en el bienestar psicológico, que llevaron a una mejor adaptación, confianza, claridad y apertura al medio social.	Adaptación al medio social	Bienestar Psicológico
14. Un mapa de evidencia del efecto del Tai Chi en los resultados de salud.	Se identifica un efecto positivo de la práctica de Tai chi en pacientes, con hipertensión, la osteoartritis, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, el dolor, la confianza en el equilibrio y los músculos.	Percepción del estado de salud	Bienestar físico
	Hubo mejoras en las habilidades cognitivas.	Habilidades cognitivas	Bienestar Cognitivo
	Se disminuyó la percepción de la depresión.	Reducción del estrés	Bienestar Psicológico

Fuente: Elaboración propia.

4.4.3 Análisis de resultados.

Los resultados de cada documento, evidencian un sentido positivo en las mejoras en las cuatro categorías identificadas, a excepción del documento 9, que evidencia que los estudiantes prefieren la actividad física a las prácticas de meditación estática, lo cual sugiere que es importante realizar prácticas de meditación en movimiento, como el Qi gong y el taichí (documento 13 y 14), que han demostrado mejoras, tanto en la salud física como en el bienestar psicológico y cognitivo de las personas. La frecuencia de mejoras en las cuatro categorías de estudio, se observan mejor en la tabla 31.

Tabla 31

Frecuencia y porcentaje de categorías

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Bienestar cognitivo	10	34,5%
Bienestar psicológico	13	44,8%
Bienestar físico	3	10,3%
Bienestar sexual	3	10,3%
Total	29	100%

Fuente: Elaboración propia.

Los resultados de las frecuencias en las cuatro categorías analizadas, indican la relación con los criterios de inclusión, que se determinaron para la selección de los documentos: Beneficios del yoga a nivel neurocognitivo, en el bienestar físico y psicológico, y en la salud sexual. Como no se incluyeron estudios que trataban sobre los beneficios del yoga en el tratamiento de enfermedades graves, los resultados de la tabla 31, indican que el mayor porcentaje de estudios sobre los beneficios del yoga se encuentran en la categoría del bienestar psicológico (44,8%), le sigue el bienestar cognitivo (34,5%), y en menor proporción, los beneficios a nivel físico y sexual (10,3%).

En cuanto al bienestar sexual se refiere, es evidente que para el común de la población, no es muy conocida la aplicación del yoga en las prácticas sexuales, esto se debe a que el conocimiento que se tiene del yoga, auspiciado por los medios de comunicación, está más relacionado con las técnicas de relajación (respiración y meditación), y el estiramiento o actividad física (ejercicios de pilates). La aplicación del yoga como terapia sexual, hasta hace poco se está conociendo, gracias a los tratamientos terapéuticos que han permitido mejorar problemáticas relacionadas con el control del impulso sexual, tales como las adicciones y disfunciones sexuales (Ginesta, 2017). Los dos documentos que se seleccionaron acerca del bienestar sexual, evidencian que la práctica del yoga mejora significativamente la interacción de la pareja, una mejor percepción de la satisfacción sexual y un mejor control del impulso sexual.

En cuanto al grupo de estudios neurocientíficos, se puede observar, que los dos primeros documentos: “Efectos del yoga en la salud cerebral” (Gothe et al., 2019) y “Cerebro y meditación: aproximación mediante neurofisiología y neuroimagen” (Valiente et al., 2014), identifican los efectos positivos del yoga y la meditación, en la estructura y función del hipocampo, la amígdala, la corteza prefrontal, la corteza cingulada y las redes cerebrales, que son relevantes para la función atencional, la regulación emocional y los sentimientos positivos. El tercero: “Neurobiología del Yoga: Eje Hipotálamo-Hipofisario-Adrenal y Modelos Explicativos” (Troyano, 2017), demostró que la práctica del yoga reduce los niveles de cortisol en la saliva, proveniente del eje Hipotálamo-Hipofisario-Adrenal (HHA), el cortisol se presenta como una reacción de defensa ante la adversidad o el estrés, su disminución indica un mayor bienestar emocional.

El documento 4: “La meditación Rajyoga induce cambios de volumen de materia gris en regiones que procesan la recompensa y la felicidad” (Babu et al., 2020), es un estudio transversal cuantitativo, que identifico un mayor volumen de la corteza cerebral, en los centros de recompensa del cerebro de los meditadores, de más de tres años de experiencia, al igual que mejores resultados en el Cuestionario de Felicidad de Oxford (OHQ). El raja-yoga es considerado un yoga integral que abarca diversos aspectos, como el manejo del cuerpo físico (asanas), pranayamas (respiración), mantras (sonidos), y el ascenso de Kundalini.

Los cuatro documentos presentan evidencia significativa sobre los aspectos positivos de la práctica del yoga y la meditación, siendo valoradas como intervenciones conductuales que ayudan a mejorar la actividad neuronal del cerebro, relacionadas con el control de las emociones, los centros cognitivos de planeación y recompensa, y la disminución del estrés. Todo ello conduce a mejores niveles de

bienestar psicológico de las personas, mejorando el aspecto cognitivo y la predisposición al aprendizaje.

De los documentos que relacionan el yoga con la sexualidad, se puede analizar que el documento 5: “El papel de la atención sexual plena en el bienestar sexual, el bienestar relacional y la autoestima” (Leavitt et al., 2019), refiere a como los participantes que aplican el mindfulness en la actividad sexual (mindfulsex), tienen mejores resultados en la satisfacción sexual, especialmente las mujeres, además de percibir una mayor autoestima personal y mejores interacciones a nivel social. El estudio 6: “Aplicación de técnicas de mindfulness para reducción de conductas impulsivas en personas que sufren de hipersexualidad” (Herrera, 2019), evidenció que el grupo que practico mindfulness, tuvo mejores puntuaciones en el autocontrol y menores niveles de impulsividad e hipersexualidad en forma significativa, en el tratamiento habitual. Estos resultados avalan la práctica del mindfulness, como actividad integradora y complementaria de la actividad sexual que promueve un mejor bienestar psicológico y social.

De los documentos que tratan sobre intervenciones del yoga, aplicados en estudiantes de secundaria, como el documento 7: “¿Hay beneficios de enseñar yoga en las escuelas?” (Ferreira, 2015), comprueban que la práctica del yoga mejora el estado de ánimo, la tensión, ansiedad, autoestima y la memoria. El autor sugiere, que hay que realizar más estudios sobre cuál es el tipo de yoga más conveniente para aplicar en los entornos escolares, teniendo en cuenta la edad de los escolares, la frecuencia y el tiempo de las intervenciones.

El documento 8: “Aprender a RESPIRAR: un estudio piloto de una intervención basada en la atención plena para apoyar a los jóvenes marginados” (Eva & Thayer,

2017), reveló beneficios de la intervención del mindfulness, relacionados con la exploración corporal, autorregulación, atención-conciencia y pensamiento positivo, con una mejora significativa en los procesos de metacognición. El 9: “Un examen cualitativo de yoga para adolescentes de secundaria” (Butzer, et al., 2017), identificaron aspectos positivos después de la intervención del yoga, relacionadas con el estrés, el sueño, la relajación, la autorregulación, la interacción social, el uso de sustancias, y el rendimiento académico. Entre las opiniones negativas se destaca qué al comparar el yoga meditativo con la educación física, prefieren esta, ya que se sienten más motivados con la actividad física que con la meditación estática.

Con respecto al aspecto negativo, de preferir la actividad física respecto de la meditación estática, es un punto importante a tener en cuenta, en la implementación del yoga en los centros educativos. Por estudios en neurociencias, se sabe que los niños y jóvenes menesten de la actividad física para activar los centros motores que también están relacionados con el aprendizaje, además de ser conveniente para su desarrollo físico, mental y social (Briones, 2019). Esto se puede solucionar enseñando en forma armónica la meditación estática con la meditación dinámica, que combina la consciencia de la respiración con el movimiento.

Las artes marciales como el Tai-chi, Qi Gong, kungfu, entre otras, también tienen su origen en la filosofía oriental, siendo un estilo de vida que conlleva al desarrollo del potencial y la superación personal. Bodhidharma fue un sacerdote védico, que combino la meditación budista con el movimiento y técnicas de autodefensa que dieron origen al budismo Zen y a las artes marciales shaolin (Faure, 2011). En esta meditación, el guerrero debe luchar contra sus agregados psicológicos negativos: los vicios de la pereza, la ira, la lujuria, la envidia, el egoísmo, las enfermedades, la ignorancia, etc. Además, la actividad física es otra forma de canalizar la energía

sexual, lo que también está relacionado con el desarrollo de la energía ki, que tanto mencionan los artemarcialistas, también aumenta la potencia sexual (Pagés, 2007)).

Los documentos, 13: “Incidencia de Mindfulness y Qi gong sobre el estado de salud, bienestar psicológico, satisfacción vital y estrés laboral” (Oblitas et al., 2017), y 14: “Un mapa de evidencia del efecto del Tai Chi en los resultados de salud” (Solloway et al., 2016), concluyen que la meditación en movimiento, es más efectiva que la sola meditación estática, generando un mejor bienestar psicológico, reducción del estrés y mejoras en el rendimiento cognitivo de los participantes.

De los resultados, se infiere que la respiración profunda y consciente, que promueven las diferentes prácticas de yoga, es un aspecto que incide favorablemente en las cuatro categorías del bienestar analizadas, a nivel cognitivo, psicológico, físico y sexual. Esto se debe a que la práctica del yoga facilita una mayor oxigenación de las neuronas del cerebro, mejorando la salud física y mental; además se fomenta la habilidad de concentración en el presente, el sentido de autoobservación y autoconocimiento, que mejoran los procesos de metacognición y la memoria de trabajo. En el campo de la sexualidad, la respiración consciente promueve un mejor aprovechamiento de las hormonas sexuales generando beneficios a nivel físico, psicológico y cognitivo, ya que el sexo pasa de ser un comportamiento meramente mecánico a ser una práctica consciente, lo que además ayuda a que las personas tengan un mejor dominio y control en la forma de vivenciar la sexualidad.

Una vez analizados los resultados de la revisión sistemática, se procede a la discusión y conclusiones que serán presentadas en el siguiente capítulo.

Capítulo 5. Discusión y Conclusiones

Para iniciar la discusión primero se trata lo referente a los dos primeros objetivos, relacionados con los resultados estadísticos, descriptivos e inferenciales de la investigación, los cuales se abordan desde el enfoque de la psicología positiva. Posteriormente, se da la discusión correspondiente al tercer objetivo, acerca de la revisión sistemática sobre los beneficios del yoga y la meditación para valorarlos como alternativa en las vivencias de la sexualidad, vistos desde un enfoque positivo y transpersonal, para mejorar el *engagement*.

5.1 Discusión sobre el trabajo de campo

En la IERD Subia, existe un mayor porcentaje de mujeres que de hombres y esto en donde el 41% de los participantes fueron hombres y el 59% mujeres. El 91% de los estudiantes pertenece al estrato 1: 47,2% y 2: 43,8%, siendo el estrato 3 y 4 la minoría (9%). Para la muestra estudiada, la práctica de la masturbación se presenta en mayor proporción en los estratos 1 (11,9%) y 2 (30,8%), siendo inexistente para el estrato 3 y 4. Otros estudios han confirmado que el mayor índice de masturbación en jóvenes se encuentra en los estratos intermedios 2 y 3, disminuyendo para el estrato 4 y siendo muy reducido para los estratos que son extremos: 1, 5 y 6 (Caicedo, Gómez & Pérez, 2020).

Al relacionar la práctica de la masturbación con la funcionalidad familiar, se observa que en todos los niveles de disfuncionalidad y en la funcionalidad alta, se presentan casos de masturbación; siendo su mayor valor (33,3%), en estudiantes con disfuncionalidad grave, le sigue el nivel funcional medio con un 30,3%, el menor porcentaje corresponde al nivel funcional alto con un valor de 15,3%; lo cual demuestra que hay una cierta tendencia a disminuir la práctica de masturbación al

augmentar el nivel de funcionalidad familiar. La investigación de Cañón, et al, (2011), acerca de las prácticas y comportamientos sexuales de estudiantes de la Universidad de Manizales (Colombia), indica que un nivel de funcionalidad adecuado se relaciona con la preferencia de los jóvenes a tener relaciones estables de pareja y disminuir conductas de riesgo asociadas a un bajo control del impulso sexual.

Al analizar los resultados del estrato social y el nivel de funcionalidad, con los porcentajes de masturbación, desde la dinámica de la psique, vista desde la psicología positiva, se puede inferir que el mayor porcentaje de masturbación en el nivel disfuncional familiar grave y en los estratos más bajos (1 y 2), se debe a que el ambiente familiar y social no es tan motivante para ellos. Por tanto, su potencial psíquico se enfoca hacia sí mismo y es dirigido hacia la parte instintiva de su sexualidad, más que en la interacción familiar o social; en mejores ambientes familiares y sociales los estudiantes encuentran más recursos tanto materiales como afectivos y emocionales, lo que les motiva a emplear parte de su tiempo y, por ende, parte de su energía o capital psíquico, en la consecución de logros y propósitos en la vida. Esto no quiere decir que en todos los casos suceda lo mismo, puesto que como ya se dijo, en todos los niveles de funcionalidad familiar se presentan casos de masturbación o los estudiantes que siendo del estrato 1 o 2, no la practican.

Los resultados de la tabla cruzada practica de masturbación según el sexo, indica que existe un mayor porcentaje de masturbación en los hombres (32,9%), que en las mujeres (9,5%), y este aspecto evidencia, como se ha visto en muchas otras investigaciones, que las mujeres y los hombres no perciben la sexualidad de la misma forma. García (2003), plantea que existen condicionantes biológicos y culturales que llevan a que los hombres y las mujeres se diferencien en la forma de percibir y reaccionar, ante las mismas situaciones. Desde la misma concepción del ser, existen

diferencias dadas en sus cromosomas (XX mujer, XY varón), la ubicación de los órganos sexuales y el porcentaje y distribución de las hormonas, marcan diferencias en los aspectos cognitivos del aprendizaje, así como en la forma ver y vivenciar la sexualidad; Burges (2017), indica que los estudios en neuropsicología evidencian diferencias en cuanto a la organización cerebral entre los sexos, siendo el hombre más visual, práctico y racional, y la mujer más auditiva, afectiva e intuitiva.

Y esto es lo que se evidencia en los resultados, las niñas no se inclinan tanto al consumo porno y la masturbación, puesto que los aspectos afectivos son más importantes para ella, sin pasar por alto, que en todo hay excepciones. El hombre es más dependiente del placer relacionado con lo físico, por eso en diferentes investigaciones que se han realizado, como el estudio comparativo acerca de los estereotipos en adolescentes, en la ciudad de Barranquilla (Colombia), de Ferrer (2003), y la investigación de Chirinos, Salazar, Bardales y Brindis (2001), acerca de la información en sexualidad que manejan los estudiantes de secundaria, en la ciudad de Lima, indican que el hombre es quien presenta mayores niveles de masturbación y consumo porno.

Igualmente, para la muestra estudiada la edad de inicio de consumo porno se relaciona significativamente con la edad de inicio de la práctica de la masturbación. La coincidencia de edades entre el inicio de consumo porno y la edad de inicio de la masturbación, en el 97% de los casos, están por encima del 40%. Es evidente que la distribución de material pornográfico, en las redes sociales y recursos tecnológicos, como los celulares, genera un contexto y ambiente de alta estimulación sexual, lo que conlleva a que los estudiantes estén iniciando actividades sexuales a edades más tempranas. Si los estudiantes no reciben una adecuada orientación sobre el manejo de la energía sexual, se corre el riesgo de asumir conductas sexuales incontroladas o

irresponsables, que generan diversas problemáticas como las adicciones y disfunciones sexuales.

Estos resultados son acordes con otras investigaciones que se han realizado, por ejemplo, la investigación de Ordoñez y Olarte (2014), acerca de la pornografía y las conductas sexuales en adolescentes de secundaria, en Ayacucho, indica que los estudiantes que consumen porno tienen acceso a este, en orden decreciente, mediante el internet, videos para adultos y revistas para adultos; así mismo señalan que la conducta sexual que más se asocia al consumo porno, es la masturbación y el lenguaje obsceno. El estudio de Tapia, Hernández, Alvarez y León (2018), en estudiantes universitarios de México, constata que los jóvenes consumen pornografía como un estímulo para la masturbación y a su vez generan roles de comportamiento en cuanto a la forma de expresar su sexualidad.

En cuanto al factor repitencia escolar y su relación con la masturbación, los resultados evidencian que existe una relación moderada, no obstante, siendo la repitencia escolar, una situación multicausal en la que influyen muchos factores, no se puede afirmar que la masturbación sea una causa directa de la repitencia escolar. Hasta el momento no se han llevado a cabo estudios que relacionen estas dos variables, en forma directa, sin embargo, hay estudios como la investigación de Lituma, et al (2013), en una institución de Armatambo Chorrillos, que evidencian que el 28% de los estudiantes hombres de la secundaria, inician la sexualidad a edades tempranas, favoreciendo las conductas sexuales de riesgo, las cuales están asociadas al bajo rendimiento académico. También la investigación de Macotelo (2019), en estudiantes de grado once del Colegio Técnico Jicaral, evidencio que la adicción a las redes sociales, incluyendo el consumo porno, disminuye el tiempo de

dedicación al estudio y la eficacia en las actividades académicas lo que incide significativamente en el rendimiento escolar de los estudiantes.

Las consideraciones expuestas hasta el momento, llevan a valorar en forma positiva, la primera hipótesis descriptiva de la investigación, que considera que la práctica de la masturbación está relacionada con algunas características de la población de estudio, tales como: El género, el estrato social, el nivel de funcionalidad familiar, la repitencia escolar y la edad de inicio de consumo porno, teniendo en cuenta que el objetivo de esta primera valoración, no fue encontrar relaciones causales entre estos factores, sino de analizar como se comportan estas variables frente a la práctica de la masturbación.

De los resultados del cruce de variables, se observaron algunas tendencias que no se habían previsto al inicio de la investigación, pero que son importantes para tener en cuenta en la discusión de los resultados y en futuras investigaciones. Por ejemplo, la relación del estrato socioeconómico, la funcionalidad familiar y *engagement*, de las cuales se observó que no siempre tener menores recursos económicos, coincide con menores niveles de funcionalidad familiar y *engagement*. Desde el enfoque de la psicología positiva, se resalta que las dificultades pueden convertirse en retos que estimulan el desarrollo del potencial biopsíquico, por tanto, el pertenecer a un estrato bajo, no siempre es un indicador de disfuncionalidad familiar o de menores niveles de implicancia académica.

Otra inferencia importante que no se había previsto y que es importante para tener en cuenta, es el hecho de que la repitencia escolar es más predecible con el nivel de *engagement*, que con las otras variables estudiadas (la funcionalidad familiar o el estrato socioeconómico). Esto debido a que las dificultades económicas y

familiares que los estudiantes puedan tener, no impide que se sientan comprometidos y responsables por el estudio. En estos casos las condiciones difíciles se convierten en un motivo para buscar mejores condiciones de vida y el estudio viene a ser una motivación para ello. También se comprende que hay estudiantes que tienen facilidades y no se comprometen en las actividades académicas, disminuyendo su nivel de *engagement*, lo que puede ser un factor de incidencia en la repitencia escolar.

En cuanto a los resultados de la estadística inferencial se tienen las siguientes consideraciones:

Los resultados de correlación de Pearson: Frecuencia de masturbación-*engagement* académico, con un valor de -0,554, indica que existe una correlación moderada, negativa (ver tabla 2), ello indica que a mayor frecuencia de masturbación menor valor de *engagement*, como se puede observar en la tabla 28 y el gráfico de dispersión (figura 29). Desde el ángulo de la psicología positiva, el enfocar la atención y el esfuerzo psicológico, hacia una actividad académica es una forma de utilizar el potencial bio-psíquico de forma positiva.

Esto nos lleva a considerar, que en los estudiantes que no practican la masturbación, existe un mayor potencial bio-hormonal que es empleado para la gestión de los recursos psicológicos, que los conduce hacia el estado Flow del *engagement*, el cual, como mencionó Csikszentmihalyi, los hace más felices y comprometidos en las actividades académicas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000b). Estos resultados son acordes con los resultados de la investigación que se realizó en China acerca de mejores desempeños físicos y mentales en los sujetos que presentan mayores niveles de testosterona en el organismo (Jiang et al., 2003).

Otras investigaciones que se han realizado, acordes a la conducta sexual y el *engagement* académico, está relacionada con la inteligencia emocional. La sexualidad hace parte del centro instintivo y está relacionada con los afectos y las emociones; el estudio de Tortosa, et al., (2020), sobre Inteligencia emocional y *engagement* en adolescentes, indica que los estudiantes con mayores niveles de inteligencia emocional, tienen mejores niveles de *engagement*. En forma complementaria, Iruarrizaga et al. (2019), mencionan que las conductas sexuales adictivas están relacionadas con dificultades para controlar el placer inmediato y presentan menores niveles de inteligencia emocional. Maluenda y Pérez (2018), identifican las conductas de planificación, dedicación e interacción social, como las más influyentes en el *engagement*; por tanto, se infiere que la forma de vivenciar y regular las emociones, entre las que se incluye la sexualidad, vienen a incidir en los centros de planificación, que en forma indirecta repercuten en la implicancia académica.

Por otro lado, la disminución del *engagement* con el aumento de la frecuencia de masturbación, también se ve reflejada en la repitencia escolar. Al relacionar la repitencia escolar con la práctica de la masturbación, en la muestra estudiada, se encuentra un mayor porcentaje de repitencia en los estudiantes que practican la masturbación, un 52,9%, frente a un 24,3%; esto permite concluir que la masturbación tiene una incidencia moderada en la repitencia escolar, más “no es causa directa del fracaso escolar”, puesto que en otras investigaciones como Galindo (2018), se ha evidenciado que el fracaso escolar es multifacético, y viene a ser el reflejo de un sistema educativo no acorde con las necesidades sociales del educando.

En cuanto a la segunda hipótesis de correlación: edad de inicio de masturbación y *engagement* académico, en la cual se aplicó la prueba estadística Rho de Spearman, los resultados arrojaron una correlación de 0.484 equivalente a una correlación

moderada en sentido positivo (ver tabla 2), lo que significa que a menor edad de inicio de práctica de la masturbación, menores son los niveles de *engagement*.

Este resultado es compatible con resultados de investigaciones relacionadas con el inicio de actividades sexuales a edades tempranas, en donde se evidencia una disminución en el rendimiento de las actividades académicas. El estudio analítico-transversal de Santana, Verdeja, Ovies y Fleitas (2006), en una muestra de 1 675 estudiantes, pertenecientes a varios institutos técnicos de la ciudad de Habana, entre los 15 y los 18 años de edad, demostró que la repitencia escolar estaba relacionada con el inicio de relaciones sexuales a temprana edad, con un valor de 82,2%, frente a un 69,4%, de los que habían iniciado en forma tardía.

En el campo de las neurociencias, Anderson y Bailey (2017), plantean que los niños por naturaleza son intuitivos y tienen mayor capacidad de aprendizaje que los adultos, siendo el juego y actividades lúdicas estimulantes del funcionamiento neuronal. López (2007), en la “Caracterización del desarrollo psicoafectivo en niños escolarizados”, plantea según la teoría psicodinámica, que en el periodo de latencia (6-12 años), la energía libidinal se sublima hacia campos no sexuales, en donde se fortalece el super yo, y los niños emplean la libido en el desarrollo de habilidades cognitivas, de reto y de interacción social, la autora menciona que la sobrecarga de lo sexual en esta etapa, disminuye la capacidad de logro de los niños.

El hecho de empezar actividades sexuales a temprana edad, disminuye el potencial del capital psíquico hacia otras actividades que son importantes para el desarrollo del cerebro. Recordemos que una eyaculación elimina del organismo sustancias vitales como la lecitina, minerales, proteínas y hormonas, que intervienen en el crecimiento y desarrollo del cerebro (Gallup et al., 2002). No es casualidad que

el hombre se duerma y disminuya su potencial bio-psíquico después de un orgasmo con pérdida seminal (Klarick, 2017).

Por otro lado, las investigaciones de Romero (2005) y Mac-Taggart y Burgos (2005), concluyen que los niños que son violados son más propensos al desorden emocional afectivo y a la compulsión sexual. Los infantes todavía no tienen madurez acerca del manejo y control de las emociones y el instinto sexual, así el despertar en forma temprana a la actividad sexual trae muchos riesgos para el bienestar y la salud física y mental. El problema con el porno es que es una actividad que genera placer y fácilmente los niños se vuelven dependientes de imágenes eróticas de nivel fuerte, que conducen a una tergiversación de lo que significa la verdadera sexualidad. También es una desviación de la libido que disminuye el rendimiento en otras actividades como el estudio y el aprendizaje, como lo demuestran diversas investigaciones (Moran, 2019; Triviño & Salvador, 2019).

5.2 Discusión sobre la revisión sistemática documental

Al revisar en las diferentes bases de datos, se evidencia que después del año 2000, se incrementaron en forma exponencial los estudios e investigaciones relacionadas con las intervenciones cuerpo mente. En estas intervenciones el yoga y/o las prácticas meditativas han tenido un papel relevante como tratamiento preventivo o complementario en múltiples afecciones de salud, así como en la activación de áreas de la corteza cerebral y centros emocionales que mejoran el bienestar psicológico y social, los cuales repercuten en el éxito académico y el engagement. Se puede afirmar que el yoga es toda una ciencia, que integra teoría y práctica, abarca un conocimiento holístico, filosófico y espiritual, y sus preceptos se basan en la comprobación más que en la creencia.

Del análisis de los catorce documentos seleccionados podemos inferir los siguientes argumentos:

La práctica del yoga y la meditación, estimula positivamente áreas cerebrales relacionadas con los centros cognitivos y de control de las emociones incluyendo el aspecto sexual, lo cual genera ventajas en la salud mental, el bienestar psicológico, académico y social.

El autoconocimiento interior, que promueve el yoga, no solo predispone a las personas a entenderse a sí mismas, también es un punto clave para el desarrollo del pensamiento positivo, conocer los defectos psicológicos para trabajar en ellos, ayuda a mejorar la interacción social y la capacidad de logro en las metas, lo que también repercute, en el caso de los estudiantes en mejores niveles de *engagement* académico.

Ser consciente de la respiración y el saber respirar con una técnica adecuada, como se enseña en el yoga, permite una mayor oxigenación de las células, especialmente las neuronas, lo que se traduce en una mayor capacidad para atender las demandas del medio, y por tanto, un mayor nivel de inteligencia. Además, las técnicas de respiración permiten un adecuado control del impulso sexual y de aprovechamiento de las sustancias y hormonas que producen las glándulas sexuales, la hipófisis, y la epífisis (pineal), haciendo que las personas tengan mejores reservas hormonales (endorfinas, testosterona, dopamina y demás), que predisponen a las personas a tener mayores niveles de resiliencia ante las dificultades y por tanto una mejor percepción de bienestar y felicidad en las actividades que realiza.

El yoga y la meditación son formas de trabajar sobre nuestra energía psíquica. La repetición de mantras, y frases positivas como “Yo soy la presencia de la divinidad”,

o “Comprendo que todo lo que sucede a mi alrededor, son enseñanzas para la evolución de la consciencia”, o “Dios me ha dado lo suficiente para desempeñarme con excelencia en todas las actividades”, son programaciones neurolingüísticas que hacen que las personas tengan fe en sus capacidades, aumenten su nivel de autoconcepto y autoestima, lo que a la larga incide en desarrollar un mayor potencial de acción, compromiso y éxito en las metas.

Comprender aspectos trascendentales como: Vivir en el presente, el mejor regalo de la vida, sentir gratitud por lo que tenemos, ser conscientes de que todos hacemos parte de un engranaje cósmico universal, el respetar las diferencias y el nivel de consciencia de los demás, que se enseñan en el yoga, nos lleva a experimentar una vida armoniosa con todas las criaturas, mayor empatía y bienestar social. Ello concuerda con la investigación de Chandía y González (2019), acerca del desarrollo de habilidades sociales para mejorar la sana convivencia y la experiencia de aprendizaje en el aula, a través del yoga.

La enseñanza de yoga en la población adolescente y en los centros educativos, debe ir acompañada del ejercicio físico o la meditación en movimiento. Las artes marciales como el Qi Gong y el Taichi, son alternativas, que bien enfocadas en su aspecto psicológico y espiritual, ayudan a la superación personal, además, el ejercicio es otra forma de canalizar la libido sexual, en actividades constructivas, positivas y saludables para los jóvenes. La investigación: “Yoga como vehículo de desarrollo integral y educación consciente: propuesta de aula” de París-Serra (2017), incluye el hatha yoga, que es una disciplina de ejercicio físico y estiramiento que favorecen la salud física, el desarrollo cognitivo y el bienestar psicológico y social.

Incluir el yoga en la educación sexual, hace que esta no sea una conducta meramente instintiva y mecánica, sino una práctica autoconsciente y controlada, en donde se disfruta de cada momento, y se aumentan los niveles de sensibilidad y satisfacción sexual. El sexo como los demás instintos, es algo sobre lo que el ser humano tiene control, la sexualidad no es buena ni mala, sino el uso que se haga de ella. Como ya se mencionó antes, en el marco teórico, el principal objetivo del yoga es el ascenso de la energía kundalini, que es un sistema de transformación de la energía psíquica y la libido sexual. La focalización de la atención (energía psíquica), en la energía sexual y su ascenso por los diferentes chacras, hace que todo el arsenal de hormonas que se producen en la actividad sexual, se transforme, en vitalidad, inteligencia, entendida como mayor capacidad de acción, y consciencia. Por tanto, la práctica del yoga también se constituye en una alternativa para experimentar otras formas de vivencia de la sexualidad, que conduce al desarrollo del potencial humano en forma positiva y trascendental.

El yoga viene a ser un complemento de la educación, ya que también es una disciplina de control de la energía sexual. La cosmovisión de la sexualidad en el yoga, representa el espíritu universal de la creación dentro de cada ser, así cada persona tiene la responsabilidad de educar y conquistar su propio universo interior y unirse con la divinidad, para el despertar de la consciencia cósmica universal. En este aspecto se reconoce la relación del uno con el todo, el hombre con el universo y el sexo con el espíritu creador, haciendo parte de un engranaje universal en donde todos los aspectos están conectados entre sí, esto también lo exponen los psicólogos Sánchez (2014) y Centurión (2021), en sus investigaciones sobre las terapias orientales como intervenciones que mejoran la salud sexual de las personas.

Finalmente se infiere que el yoga y la meditación, proporcionan técnicas que conllevan a la transformación psicológica de la persona y la sociedad. Las posturas físicas y el ejercicio, el control de la respiración y las emociones, la canalización de la energía psíquica y sexual, el autoconocimiento y el pensamiento positivo y trascendental, respetando todas las formas de vida y las normas sociales, contribuyen a mejorar el bienestar psicológico y social de las personas, como lo sostiene Barba en su estudio sobre Kundalini yoga y desarrollo humano (2017).

5.3 Conclusiones Finales

De los resultados estadísticos y la revisión sistemática, se resaltan las siguientes conclusiones:

En la muestra estudiada, la práctica de la masturbación no es una conducta generalizada, no obstante, los hombres presentan mayor tendencia a practicarla, lo cual evidencia que entre géneros, la sexualidad no es percibida de la misma forma. El hombre tiende a inclinarse más por el aspecto físico y visual y la mujer por el aspecto afectivo e intuitivo, así que la sexualidad viene a ser un sistema complementario entre las polaridades, que se unifican para hallar la unidad en la diversidad.

Mejores ambientes familiares y sociales, hacen que los estudiantes canalicen su potencial psicológico en actividades más constructivas y positivas, como el estudio o la interacción social, lo cual conduce a mejorar el nivel de *engagement* académico. Ello es un ejemplo de cómo la energía psíquica es un potencial susceptible de transformarse para mejorar el bienestar y en este caso tener éxito en las actividades académicas.

Para la muestra estudiada, la práctica de la masturbación, está relacionada con el género, el estrato socioeconómico, la funcionalidad familiar, la repitencia escolar y

el consumo porno. No obstante, esta relación no indica una relación causal entre las variables mencionadas, son variables contribuyentes que entre otros factores inciden en los efectos observados.

Los resultados obtenidos, evidenciaron que no siempre tener menores recursos económicos, coincide con menores niveles de funcionalidad familiar y de *engagement*. Desde el enfoque de la psicología positiva, se resalta que las dificultades pueden convertirse en retos que estimulan el desarrollo del potencial biopsíquico en forma constructiva, o al contrario, las facilidades pueden generar una situación de comodidad y relajación que conduce al estancamiento del potencial psicológico.

El aumento en la frecuencia de masturbación, al igual que el inicio de esta práctica en edades más tempranas, son factores que disminuyen el nivel de *engagement* e implicancia en las actividades académicas, en forma moderada. El paso de la niñez a la adolescencia viene marcado por diferencias hormonales y por una mayor activación de la energía psíquica en la esfera de lo sexual; sin embargo, no todos los jóvenes inician la actividad sexual a la misma edad; el hecho de que los estudiantes que no practican la masturbación tengan mejores niveles de *engagement*, es un ejemplo de sublimación de la energía sexual que se da en forma natural, puesto que el impulso sexual se controla a voluntad.

Enfocar la atención en actividades constructivas, ayuda a canalizar el potencial psíquico que abarca la libido sexual, por tanto, las sustancias bio hormonales que se producen en la pubertad, son utilizadas para el desarrollo de habilidades cognitivas, lo que también es un punto a favor para que se de el “flow” que menciona Csíkszentmihályi, haciendo que las actividades académicas se vuelvan más placenteras y agradables.

De los argumentos presentados en la revisión sistemática, sobre la práctica del yoga y/o la meditación, se concluye que, en el ámbito educativo, dichas prácticas, mejoran los procesos cognitivos, elevando el nivel de aprendizaje y contribuyendo a aumentar la implicancia y el compromiso en las actividades académicas de los estudiantes. Además, estas intervenciones, ofrecen una alternativa viable, positiva y constructiva, acerca del uso consciente del capital psíquico y de la energía sexual, con el fin de obtener mejores niveles de salud y bienestar, en todos los sentidos: Social, académico, personal, ecológico y espiritual.

En cuanto a los beneficios generados por la investigación, se resaltan aspectos cognitivos, pedagógicos y sociales que se explican a continuación.

La información que se presenta, basada en la evidencia científica y el hallazgo de nuevos enfoques acerca de la sexualidad, se convierten en un insumo que contribuye a formar, en la comunidad educativa, un pensamiento crítico y autónomo en la toma de decisiones libres y voluntarias. Los resultados tanto de la parte cuantitativa como de la revisión documental, generan la posibilidad de que, tanto docentes como estudiantes y padres de familia, actualicen sus saberes y habilidades en pro de la toma de decisiones conscientes, críticas y autónomas, en relación al autocuidado personal y el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos. Cada persona es libre de decidir sobre su sexualidad, más hay que tener conocimiento de causa y analizar tanto las ventajas como las desventajas de los comportamientos sexuales, y los docentes somos llamados a brindar información pertinente, para que los estudiantes y la comunidad educativa en general, apropien las mejores decisiones en pro del bienestar y la salud.

En cuanto a la relevancia pedagógica y social, se resalta que Incluir la dimensión positiva y transpersonal en la educación sexual, ayuda a que los estudiantes apropien significados y propósitos constructivos de la sexualidad que contribuyen a disminuir diversas problemáticas sociales. Esta visión abarca valores como el respeto a la vida, los derechos sexuales y las diferencias de género, además que la autorregulación del impulso sexual en forma consciente, autónoma y positiva, es una estrategia que ayuda a evitar comportamientos de riesgo que disminuyen problemáticas sociales como: Prostitución infantil, agresiones y delitos sexuales, discriminación sexual, abortos, niños abandonados, transmisión de enfermedades, disfunciones y adicciones sexuales. Por tanto, una educación sexual integral que aborda todas las dimensiones humanas, ayuda a formar ciudadanos conscientes y proactivos, indispensable en la construcción de una sociedad con sentido de pertenencia y bienestar en todos los sentidos: psicológico, social, ecológico y espiritual.

Una vez finalizado el apartado de las conclusiones y beneficios de la investigación, a continuación, se presenta la panorámica acerca de las posibilidades que permiten ampliar el tema y la problemática presentada, así como la oportunidad de superar las falencias que se encontraron durante el desarrollo de la investigación.

5.4 Perspectivas para futuras investigaciones

Es un hecho que el ser humano es por naturaleza amoroso, social y afectivo, dichas habilidades están relacionadas con el desarrollo de la sexualidad, que como se ha demostrado, incide en el aspecto cognitivo. Teniendo en cuenta, la tercera vía de la psicología positiva, que se centra en mejores niveles de bienestar, cuando pensamos en los demás, viene al caso mencionar las vivencias de la sexualidad relacionadas con el enamoramiento y el noviazgo. Para lo cual, queda abierta la

discusión en futuras investigaciones, acerca de si los adolescentes que tienen una relación de noviazgo, presentan mejores niveles de engagement académico; o si es posible que exista alguna diferencia entre géneros durante el noviazgo a la hora de enfrentar el engagement.

Por otro lado, en cuanto al tercer objetivo, se puede ver que el yoga es una ciencia milenaria, parte de la sabiduría perenne y patrimonio cultural de la humanidad, que ha empezado a conocerse y practicarse en diferentes ámbitos de la sociedad, en todas las edades, desde el embarazo hasta la vejez y con muchas perspectivas de aplicación tanto para la prevención de enfermedades, como tratamientos complementarios. A nivel educativo, ha sido toda una innovación del siglo XXI, que ha demostrado mejorar los niveles de cognición y aprendizaje, además de presentar una alternativa de educación sexual, ya que trata de la sublimación de la energía sexual en forma positiva y consciente. Por tanto, se requiere seguir profundizando acerca de sus principios e intervenciones y especialmente la cosmovisión de la sexualidad que lleva implícita y que no ha sido conocida en su totalidad, incluso por quienes solo se dedican a practicar un aspecto del yoga centrado en lo físico y psicológico, sin tener en cuenta el aspecto sexual y trascendental.

Así queda abierta la discusión, para seguir llevando a cabo investigaciones que exploren este aspecto de la filosofía oriental y la sexualidad, y disfrutar de todos sus beneficios para bien de la humanidad. Finalmente, en el siguiente apartado se presentan las críticas constructivas, para que en futuros trabajos, en esta misma línea, se superen las deficiencias encontradas y puedan ampliar el campo epistemológico de la temática o inclusive, la aplicación de las alternativas que fueron mencionadas.

5.5 Análisis DOFA de la investigación

En este apartado se presenta un análisis crítico de la investigación, con el fin de identificar las fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades, que serán analizadas a continuación.

Entre las fortalezas se puede resaltar, la búsqueda de información exhaustiva que se llevó a cabo, para presentar la panorámica actual de la problemática en el campo de la sexualidad. Se trataron aspectos importantes relacionados con la salud, el bienestar psicológico y social, y que además fueron enfocados al ámbito de la educación. También se encuentran ventajas respecto de la metodología empleada, ya que se utilizó un diseño cuantitativo, que permitió identificar la problemática señalada y luego, a través de la revisión documental, se presentaron las posibles alternativas de solución. Finalmente se resalta que el sustento teórico de la investigación, se basa en los actuales paradigmas de la psicología positiva y transpersonal.

Entre las debilidades, se puede mencionar el hecho de que no se aplicó el cuestionario a los estudiantes de grado sexto, como inicialmente se había planeado, por la amenaza de que fueran los papas quienes respondieran el formulario y no los estudiantes, restando veracidad en las respuestas obtenidas. Además, el tamaño de la muestra, planteado con un 95% de nivel de confianza, se redujo a un 93,3%, por las dificultades tecnológicas que se presentan en la zona montañosa, de la región en donde se encuentra la institución y la comunidad educativa, y por qué no todos los estudiantes cuentan con los recursos tecnológicos suficientes para acceder a los formularios online.

En cuanto a las oportunidades que se pudiesen conocer, está el hecho de que en el contexto del engagement, no siempre los problemas y dificultades son negativos,

ya que estos pueden verse como retos y oportunidades para desarrollar el potencial humano. Así las dificultades de la pandemia del Covid, llevaron a que tanto estudiantes como docentes experimentarán otras formas de aprender o enseñar. Por otro lado, el hecho de que el cuestionario se llevará a cabo por vía virtual y de forma voluntaria y anónima, favoreció que el estudiante se sintiera más libre y diera respuestas reales y sinceras. Finalmente, se resalta el apoyo de los directivos, los docentes y el permiso de la mayoría de los padres para el desarrollo de la investigación. Los estudiantes que participaron, se mostraron motivados para contestar las preguntas del formulario.

En relación a las amenazas, se puede decir que la emergencia sanitaria, hizo que muchos hogares, que dependían de labores comerciales, disminuyeran sus ingresos, lo que hizo que varios estudiantes tuvieran que trabajar, disminuyendo tiempo para el estudio, e incluso el aumento de la deserción escolar. En cuanto a la comunidad se refiere, hay algunos padres que se sienten incómodos cuando se tratan temas relacionados con la sexualidad, y prefieren no hablar con sus hijos sobre estos temas, especialmente con los más pequeños.

Referencias

- Acosta M., E. H. (2008). De neurastenia a neurosis obsesiva. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5029932>
- Acosta, L. M., y Ortegón, A. (2017). Bienestar psicológico y calidad de vida a través del yoga. Recuperado de: <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/4310>
- Actis, C. C., Chicote, M. C., Cervera, S. C., y Víctor, D. R. (2015). Adicción al sexo: ¿patología independiente o síntoma comórbido? Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace, (115), 19-26. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5208945>
- Aguilar, R., Gómez, O. y Sánchez, V. (2019). Hipersexualidad, una constante en su crecimiento Niñas, niños y adolescentes expuestos. CELIG: Centro de estudios para la igualdad de género. México. Recuperado de: <https://doctrina.vlex.com.mx/vid/hipersexualidad-constante-crecimiento-ninas-846964282>
- Aguirre, M. (25 de noviembre, 2019). El Eneagrama y los Chakras: Un enfoque transpersonal. Recuperado de: <https://www.marceloaguirrepsi.com/post/2019/11/24/explorando-la-relaci%C3%B3n-entre-el-eneagrama-y-los-chakras-un-enfoque-transpersonal>
- Aldea M., S. (2002). Sublimación y felicidad en el mundo actual. Psiquis (Madr.), 249-251. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=287793>
- Alegsa, L. (2018). Definición de masturbación. Recuperado de: <https://www.definiciones-de.com/Definicion/de/masturbacion.php>
- Almazán B., M. (2019). Adicción al sexo, ¿mito o realidad? Recuperado de: <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/31773/TFG-AlmazanBocos%2cMarina.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Almendro, M. (2010). Psicología y psicoterapia transpersonal. Editorial Kairós. Recuperado de: <https://www.casadellibro.com/libro-psicologia-y-psicoterapia-transpersonal/9788472454224/628325>
- Alonso V., L. (2017). Explicación del Comportamiento Frugal a través de variables económicas y del Compromiso Académico. Recuperado de: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/5298/Explicacion%20del%20Comportamiento%20Frugal%20a%20traves%20de%20variables%20economicas%20y%20del%20Compromiso%20Academico.pdf?sequence=1>
- Alonso, A. I., Aguado, M. L., Martínez, M. E. F., Presa, C. L., & Provecho, M. L. G. (2016). Los enfoques de aprendizaje, el "engagement", el ocio y el rendimiento anterior. Propuesta de un modelo. Bordón. Revista de pedagogía, 68(4), 67-88. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5681450>

- Alonso, J. C. (2004). La psicología analítica de Jung y sus aportes a la psicoterapia. *Universitas Psychologica*, 3(1), 55-70. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/647/64730107.pdf>
- Alonso, T., L. (2015). Inteligencia Emocional y rendimiento académico: análisis de variables mediadoras. Recuperado de: <https://gredos.usal.es/handle/10366/126619>
- Álvarez, M. J. N. (2019). La sexualidad femenina en la edad media. In *XI Congreso virtual sobre Historia de las Mujeres* (pp. 539-555). Archivo Histórico Diocesano de Jaén. Recuperado de: <file:///C:/Users/maribel/Downloads/Dialnet-LaSexualidadFemeninaEnLaEdadMedia-7315034.pdf>
- Amorín, G. (2012). "La Sublimación. Versión digital recuperada el, 9(02), 2019. Recuperado de: https://nucep.com/wp-content/uploads/2012/09/prod_Graciela-Amorin- LA-SUBLIMACION.pdf
- Anderson, J., y Bailey, S. (2017). La importancia del juego en el desarrollo de la primera infancia. Recuperado de: <http://maguared.gov.co/wp-content/uploads/2017/06/La-importancia-del-juego.pdf>
- Andrade, W. A., y Román, W. P. (2015). Incidencia de las relaciones sexuales precoces de los adolescentes en el rendimiento académico de los estudiantes (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación). Recuperado de: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/14107>
- Andréu, A., J. (2002). Las técnicas de análisis de contenido: una revisión actualizada. Recuperado de: <http://mastor.cl/blog/wp-content/uploads/2018/02/Andreu.- analisis-de-contenido.-34-pags-pdf.pdf>
- Aranda P., C. (2013). Aproximación al origen del pensamiento de George Ivanovitch Gurdjieff. Recuperado de: <https://eprints.ucm.es/id/eprint/22356/1/T34640.pdf>
- Arantes, J., T. (5 de octubre de 2017). Materia bariónica. *Ecu Red*. Recuperado de: https://www.ecured.cu/Materia_bari%C3%B3nica
- Arcila, J. F. U. (2013). Trastornos de la función eyaculatoria durante 198 meses de revisión en una consulta de medicina sexual. *Revista Urología Colombiana*, 22(1), 30-40. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1491/149127483004.pdf>
- Ardiles, R., Alfaro, P., Moya, M., Leyton, C., Rojas, P., & Videla, J. (2019). La inteligencia emocional como factor amortiguador del burnout académico y potenciador del engagement académico. *Revista Electrónica de Investigación en Docencia Universitaria*, 1(1), 109-128. Recuperado de: <http://146.83.250.203/index.php/REIDU/article/view/10>

- Arias, G., W. (2013). Agresión y violencia en la adolescencia: la importancia de la familia. *Avances en psicología*, 21(1), 23-34. Recuperado de: <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/303>
- Armatambo, C. (2013). Factores asociados a bajo rendimiento académico en un colegio estatal de la localidad de Armatambo Chorrillos. *Revista de la Facultad de Medicina*, (2), 21-25. Recuperado de: <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/4744/n/factores-asociados-a-bajo-rendimiento-academico-en-un.pdf>
- Arnau, J. (2019). Las upanisad. *Inundación Castálida*, 4(12a), 21-35. Rec de: http://www.revistaselclaustrum.mx/index.php/inundacion_castalida/article/view/453
- Assagioli, R. (1991). Desarrollo transpersonal. Patrick Stephens. Recuperado de: <https://www.innerwayonline.com/td%20sample.pdf>
- Astorga, L. (2014). Sin acción no hay derecho. Lo que debemos saber y hacer para lograr avances en los derechos de las personas con discapacidad. San José, Costa Rica: Prolista. <https://searchlibrary.ohchr.org/record/17274>
- Attie, A., B. y Grinberg, J. (1996). El potencial transferido. UNAM. Recuperado de: <https://redneural.files.wordpress.com/2018/12/articlepotencialtransferido.pdf>
- Ayuque, T., W. (2021). Pornografía y rendimiento académico en estudiantes de cuarto grado de educación secundaria del colegio nacional de ciencias y artes la victoria de Ayacucho. Recuperado de: <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/3599>
- Babu, M., Kadavigere, R., Koteswara, P., Sathian, B. y Rai, KS (2020). La meditación Rajyoga induce cambios en el volumen de la materia gris en las regiones que procesan la recompensa y la felicidad. *Informes científicos*. En: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7528075/>
- Ballester, R., y Gil, M. D. (2006). La sexualidad en niños de 9 a 14 años. *Psicothema (Oviedo)*, 25-30. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718104.pdf>
- Ballester, L., Orte, C. y Pozo, R. (2019). Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales de adolescentes y jóvenes. de Vulnerabilidad. En: <https://conversesacatalunya.cat/wp-content/uploads/2019/06/TF17PORNOGRAFIA.pdf>
- Ballester, R. y Gil, M. D. (2007, Julio). Cuestionario de Información, Actitudes y Comportamientos relacionados con la Salud (CIACS-I, II y III): Estudio psicométrico. Póster presentado en el V World Congress of Behavioral & Cognitive Therapies, Barcelona. Recuperado de: <http://www.psicothema.com/imprimir.asp?id=3171>
<http://www.psicothema.com/english/psicothema.asp?id=3171>

- Barba, R., M. T. (2017). Kundalini Yoga y desarrollo humano. Un proceso y un encuentro bio-psico-socio-trascendente. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/424198424/kundalini>
- Bargh, J. (2018). *¿Por qué hacemos lo que hacemos?: el poder del inconsciente*. Eddiciones B. Recuperado de: <https://docer.com.ar/doc/nxec5sx>
- Bayona, R., H., & López, M. (2018). La reprobación y deserción en Colombia entre 1980 y 2015. Recuperado de: [http://semlorica.gov.co/images/noticias/2019/01/Anexo%205.%20Lectura%20para%20el%20tutor%20\(1\).pdf](http://semlorica.gov.co/images/noticias/2019/01/Anexo%205.%20Lectura%20para%20el%20tutor%20(1).pdf)
- Bergamasco, W. F. (2020). Yoga en el aula (Bachelor's thesis). Recuperado de: <https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/handle/ues21/19158>
- Beyens, I., Vandenbosch, L., & Eggermont, S. (2015). Early adolescent boys' exposure to Internet pornography: Relationships to pubertal timing, sensation seeking, and academic performance. *The Journal of Early Adolescence*, 35(8), 1045-1068. Recuperado de: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0272431614548069>
- Beyer, C., & Komisaruk, B. R. (2009). El orgasmo y su fisiología. Recuperado de: https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/60_2/PDF/04-663-Orgasmos.pdf
- Bohm, D. (1988). *La totalidad y el orden implicado*. Barcelona: Kairós. Recuperado de: <https://www.revistasinrecreo.com/wp-content/uploads/2015/11/Bohm-David-La-Totalidad-y-El-Orden-Implicado.pdf>
- Bohm, D. (s. f.). El paradigma holográfico. Recuperado de: http://www.oshogulaab.com/NUEVAFISICA/El_Paradigma_Holografico_resumen.pdf
- Bohórquez M., P. (2016). El concepto de sublimación en psicoanálisis, una revisión de literatura (Doctoral dissertation, Universidad del Rosario). Recuperado de: <https://repository.urosario.edu.co/handle/10336/12722>
- Borges, P. A. (2007). Experiência sexual e iluminação na tradição tântrica. *Aa. Vv, A Mente, a Religião ea Ciencia*. De: http://cao.nossacultura.org/surya/pb_31_1.pdf
- Botella, A. G. (2016). *Conciencia y desarrollo integral. Una propuesta evolutiva* (Doctoral dissertation, Universitat Jaume I). Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=137701>
- Braidot, N. (2020). *El Género en el cerebro. Diferencias que contribuyen a explicar estilos de liderazgo y gestión de organizaciones*. Buenos Aires, Argentina: Braidot Business & Neuroscience. Recuperado de: [https://dgeduca.cl/2020/lecturas/Neuroliderazgo-neuromanagement_el_genero_en_el_cerebro_\(9p\)_130826.pdf](https://dgeduca.cl/2020/lecturas/Neuroliderazgo-neuromanagement_el_genero_en_el_cerebro_(9p)_130826.pdf)

- Briones M., F. G. (2019). *Actividad física y rendimiento cognitivo de estudiantes de Bachillerato-Educación Básica de jóvenes y adultos* (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil. Facultad de Educación Física Deportes y Recreación). Recuperado de: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/39577>
- Bruegilles, C., & Rojas, O. L. (2020). Análisis del comportamiento diferencial de la práctica anticonceptiva por sexo, origen social y educación en la población urbana de México. *Estudios demográficos y urbanos*, 35(2), 293-332. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-72102020000200293
- Bryant, F. B., & Smith, J. L. (2015). Appreciating life in the midst of adversity: savoring in relation to mindfulness, reappraisal, and meaning. *Psychological Inquiry*, 26, 315–321.
- Bulgarelli A., M. (2017). Consideraciones acerca de lo energético y de lo económico en la obra freudiana. Recuperado de: <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/18214>
- Burbano, M., J. (2013). La meditación desde la práctica del Kundalini yoga como estrategia pedagógica para mejorar el rendimiento académico y el autoconcepto del estudiantado de la Universidad Jorge Tadeo Lozano. Recuperado de: <http://upnblib.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/845>
- Burges, L. (2006). Diferencias mentales entre los sexos: Innato versus adquirido bajo un enfoque evolutivo. *Ludus Vitalis*, 14(25), 43-73. Recuperado de: <http://ludus-vitalis.org/ojs/index.php/ludus/article/view/487/489>
- Burman, D., McCormick, S. & Pandi-Perumal, S., R. (2018). Sueño y cognición. *Clinicas de Neurociencias*, 37. Recuperado de: <https://humanagt.org/wp-content/uploads/2021/04/COGNICION-EN-NEUROPSIQUIATRIA.pdf#page=64>
- Bustamante N., G. (2019). Actitudes sexuales y funcionalidad familiar en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo. Recuperado de: <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6959>
- Butzer, B., LoRusso, AM, Windsor, R., Riley, F., Frame, K., Khalsa, S. & Conboy, L. (2017). Un examen cualitativo de yoga para adolescentes de secundaria. *Avances en la promoción de la salud mental en las escuelas*, 10 (3), 195–219. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5531187/>
- Caballero, C. C., Hederich, C. y García, A. (2015). Relación entre burnout y engagement académicos con variables sociodemográficas y académicas. *Psicología desde el Caribe*, 32(2), 254-267. Rec de: <https://www.redalyc.org/pdf/213/21341030005.pdf>

- CADEM, Herramientas estadísticas Online. Recuperado de: <https://www.cadem.cl/herramientas/>
- Caicedo, D. A., Gómez, L. F. y Pérez, L. (2020). Masturbación femenina y masculina en adulto joven: beneficios y tabúes. Recuperado de: <https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/24788/1/Trabajo%20de%20grado.pdf>
- Campos, I. D., Civera, L., Córdoba, S., Del Amo, D., Díaz, A. y Ferri, S. (2006). Respuesta Sexual Humana. *Mural. Universidad de Valencia. España*. Recuperado de: <http://mural.uv.es/majoan/Grupo2RespuestaSexualHumana.pdf>
- Cañón, S. C., Castaño Castrillón, J. J., Díaz, S. A., Hernández, J. A., Hoyos Martínez, Y., López Marín, F., ... y Ortega, A. M. (2011). Prácticas y comportamientos sexuales de estudiantes de la Universidad de Manizales (Colombia) 2010. *Psicología desde el Caribe*, (28), 77-106. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2011000200005
- Capra, F. (2000). El tao de la física. Ed. Sirio. 3ra. Edición. ISBN: 84-7808-175-5 Depósito legal: B. 12.750 - 2000 Recuperado de: <https://fundacionmenteclara.org.ar/biblioteca/CapraEITaodelaFisica.pdf>
- Cárdenas, C., L., E. y Faura, R., S. C. (2017). Transformación de la experiencia sexual femenina antes y después de haber vivido el tantra. Una experiencia de emancipación. Recuperado de: <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/35126>
- Cárdenas, X. & Cruz, J., A. (2015). Bajo rendimiento académico: ¿Resultado de un consumo de drogas precoz?. *Revista de Investigación y Desarrollo*, 1(1), 56-66. Recuperado de: https://www.ecorfan.org/spain/researchjournals/Investigacion_y_Desarrollo/vol1num1/Investigaci%C3%B3n%20y%20Desarrollo-7.pdf
- Carnes, P., J. (2000). Adicción sexual y compulsión: reconocimiento, tratamiento y recuperación. *Espectros del SNC*, 5 (10), 63-74. Recuperado de: <https://www.cambridge.org/core/journals/cns-spectrums/article/sexual-addiction-and-compulsion-recognition-treatment-and-recovery/BAAEFBBEFFAA0C1C5927EEA915C7716D>
- Carranza, R., F., Hernández, R. M. y Alhuay, J. (2017). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. In *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales* (Vol. 13, No. 2). Universidad Autónoma de Asunción. Recuperado de: <http://200.37.102.150/handle/USIL/9560>
- Carrillo, E. (3 de noviembre, 2017). Extraña vida y muerte de Jacobo Grinvberg, parte 1. [archivo en blog]. Recuperado de: <https://mx.blastingnews.com/ocio->

cultura/2017/11/la-extrana-vida-y-muerte-de-jacobo-grinberg-parte-1-002143005.html

- Castilla, H. A., Caycho, T. P., Shimabukuro, M., & Valdivia, A. A. (2014). Percepción del funcionamiento familiar: Análisis psicométrico de la Escala APGAR-familiar en adolescentes de Lima. *Propósitos y Representaciones*, 2(1), 49-78. Recuperado de: <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/53>
- Castro, J., Ballester, R. y García, M. (2020). Adicción al cibersexo en función de la orientación sexual: prevalencia y predictores. *Informació psicològica*, (120), 65-79. <http://www.informaciopsicologica.info/OJSmottif/index.php/leonardo/article/view/1863>
- Casullo, M. M. (2006). El capital psíquico: Aportes de la psicología positiva. *Psicodebate. Psicología, cultura y sociedad*, (6), 59-72. Recuperado de: <https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/view/441>
- Casuso, M. J. (2011). Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud. Recuperado De: <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/4926>
- Centurión, E. G. (2021). Doctrinas orientales: una posible integración a la psicoterapia de la salud sexual (Doctoral dissertation, Universidad de Belgrano-Facultad de Humanidades-Licenciatura en Psicología). Recuperado de: <http://190.221.29.250/handle/123456789/9280>
- Chandía L., E.& González S., Y. (2019). Desarrollo de habilidades sociales para mejorar la sana convivencia y la experiencia de aprendizaje en el aula (Doctoral dissertation, Universidad Academia de Humanismo Cristiano). Recuperado de: <http://bibliotecadigital.academia.cl/xmlui/handle/123456789/4866>
- Chavarría, C. A. P., Hinestroza, M. P. G. y Oliva, E. J. D. (2017). Propiedades de la Utrecht Work Engagement Scale (UWES-S 9): análisis exploratorio con estudiantes en Ecuador. *Innovar: Revista de ciencias administrativas y sociales*, 27(64), 145-155. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-50512017000200145&script=sci_arttext&tlng=en
- Chiclana, C. (2013). Hipersexualidad, Trastorno Hipersexual y Comorbilidad en el eje I. In P. Moreno (Presidencia). 14º Congreso Virtual de Psiquiatría. Congreso llevado a cabo en Madrid. Recuperado de: https://psiquiatria.com/trabajos/usr_907607443.pdf
- Chirinos, J. L., Salazar, V., Bardales, O. y Brindis, C. D. (2001). Información en sexualidad en los/las escolares adolescentes de cuatro colegios de Lima, Perú. *Rev. Soc. Chil. Obstet. Ginecol. Infant. Adolesc*, 19-24. Recuperado de: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-300185>
- Christensen, J. (11 de julio, 2018). El sexo compulsivo es una enfermedad mental para la OMS. CNN Salud. Recuperado de:

<https://cnnespanol.cnn.com/2018/07/11/la-oms-clasifica-el-comportamiento-sexual-compulsivo-como-una-enfermedad-mental/>

Clemente, S. (2018). ¿Qué ocurre en nuestro cerebro durante el orgasmo? Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/que-ocurre-en-nuestro-cerebro-durante-el-orgasmo/>

Cobo, B., R. (2016). Un ensayo sociológico sobre la prostitución. *Política y Sociedad*, 53(3), 897-914. Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/81230022.pdf>

Colorado, Y. P. S. y Mendoza, J. A. M. (2014). Indicadores de salud mental y engagement en empleados de una empresa promotora del desarrollo económico. *Económicas CUC*, 35(2), 133-148. Rec de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5085529>

Congreso de Colombia. (8 de febrero de 1994) Ley General de Educación. [Ley 115 de 1994]. Recuperado de: https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf

Contreras C., M. y Cano-Prous, A. (2014). Neuropsicología de la sexualidad: conceptos para entender mejor la sexualidad. EUNSA. <https://elibro.net/es/lc/ucuauhtemoc/titulos/47166>

Corral, M. N., Ramis, J., y Aulesa, C. (2012). Estudio del zinc en plasma seminal mediante métodos colorimétricos. *Revista internacional de andrología*, 10(2), 57-62. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/271635148_Estudio_del_zinc_en_plasma_se_minal_mediante_metodos_colorimetricos

Cortazar, N., y Calvete, E. (2021). Asociaciones longitudinales entre el rasgo de mindfulness y conductas adictivas en adolescentes. *Adicciones*. Recuperado de: <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/1598>

Cortina, A., B. (2020). "Alcaloide, Espíritu Sagrado", en *Revista de la Universidad de México*, No. 4, pp. 35-40. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/341161534_DMT_Alcaloide_Espiritu_Sagrado

Costin, H. (2019). Ken Wilber, Cuestiones cuánticas. *Revista Esfinge* N°75. Recuperado de: <https://biblioteca.acropolis.org/wp-content/uploads/revistas/2019-01/Esfinge-2019-01.pdf>

Cozzolino, M., Vivo, DR, Girelli, L., Limone, P. y Celia, G. (2020). La evaluación de una intervención cuerpo-mente (MBT-T) para la reducción del estrés en entornos académicos: un estudio piloto. *Ciencias del comportamiento (Basilea, Suiza)*, 10 (8), 124. <https://doi.org/10.3390/bs10080124>

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience* (Vol. 1990). New York: Harper & Row. Recuperado de:

https://www.researchgate.net/publication/224927532_Flow_The_Psychology_of_Optimal_Experience

- Csikszentmihalyi, M., Selega, C., I. (1998). Experiencia óptima: estudios psicológicos del flujo en la conciencia. Desclée de Brouwer. Recuperado de: <http://reme.uji.es/articulos/agxfee4470103100/texto.html>
- Daryani Daryani, M. V. (2016). El yoga y la meditación como terapia para el control del estrés en adolescentes. Recuperado de: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/2201/El+yoga+y+la+meditacion+como+terapia+para+el+control+del+estres+en+adolescentes.pdf?sequence=1>
- Del Valle, M. (2010). La repitencia en primer grado. Factores que influyen e impacto en los grados siguientes. *Guatemala: Dirección General de Evaluación e Investigación Educativa, Ministerio de Educación*. Recuperado de: http://www.empresariosporlaeducacion.org/sites/default/files/19n_repitencia_p_rimer_grado_mineduc_marzo2010.pdf
- Delgado, A., L. y Castañeda D. I. (2011). Relación entre capital psicológico y la conducta de compartir conocimiento en el contexto del aprendizaje organizacional. *Acta Colombiana de Psicología*, Vol. 14, no. 1 (ene.-jun. 2011); p. 61-70. Rec de: <https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/140/1/v14n1a06.pdf>
- Deschamps P., A., Garrafa N., M., Macías, M. y Fuentes G., P. (2020). Felicidad y Salud: evidencias científicas. Revisión bibliográfica. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 29(4), 374-385. Recuperado de: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-62552020000400374&script=sci_arttext&tlng=pt
- Díaz, O. H. (2009). Perspectiva victimológica de la explotación sexual comercial de niños, niñas y adolescentes en Colombia. *Revista logos ciencia y tecnología*, 1(1), 15-28. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4018661>
- Dimitropoulou, P., Lophatananon, A., Easton, D., Pocock, R., Dearnaley, D. P., Guy, M. & UK Genetic Prostate Cancer Study Collaborators, British Association of Urological Surgeons Section of Oncology. (2009). Sexual activity and prostate cancer risk in men diagnosed at a younger age. *BJU international*, 103(2), 178-185. Recuperado de: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1464-410X.2008.08030.x>
- Domínguez, B., R. & Ibarra, C., E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y palabra*, 21(96), 660-679. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1995/199551160035.pdf>
- Donoso (2015). Registros akashicos. [Archivo en blog]. Recuperado de: <http://equilibriocosmico.blogspot.com/2015/12/registros-akashicos.html>

- Dos Santos, F. (31 de julio, 2019). ¡Orgasmo y eyaculación no son lo mismo! Flavia revela la verdad. La Kalle. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=xYqin7YotYw>
- Duque, Lasso y Orjuela. (2016). Fundamentos epistemológicos de las psicologías con énfasis en psicología transpersonal. Universidad San Buenaventura de Cali. 2da. Ed. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/327260871_Fundamentos_epistemologicos_de las psicologias con enfasis en psicologia transpersonal
- Echeburúa, E. (2012). ¿Existe realmente la adicción al sexo? *Adicciones*, 24(4), 281-286. Recuperado de: <http://blog.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/77>
- Escobar, C. A. (1996). Sobre la teoría de los fractales. *Revista Facultad de Ingeniería Universidad de Antioquia*, (11), 34-43. Recuperado de: <http://200.24.17.10/handle/10495/5926>
- Escobar, T., y Sánchez, B., G. (2019). Fortalecimiento del compromiso académico universitario en Colombia: La necesidad de formar auxiliares en investigación y docencia. *Sophia*, 15(2), 18-27. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/sph/v15n2/1794-8932-sph-15-02-00018.pdf>
- Espitia, J. y Torres, Y. V. (2017). La masturbación: una práctica común en adolescentes. Recuperado de: <https://repository.ucatolica.edu.co/jspui/bitstream/10983/14425/4/LA%20MASTURBACION,%20UNA%20PRACTICA%20COMUN%20EN%20ADOLESCENTES.pdf>
- Esquit C., L. & Alvarado V., Y. (2016). Pornografía y su impacto en el desarrollo psicosexual del adolescente (Doctoral dissertation, Universidad de San Carlos de Guatemala). Recuperado de: <http://www.repositorio.usac.edu.gt/6874/>
- Estefenon, S., G. y Eisenstein, E. (2015). La sexualidad en la Era Digital. *Adolescencia e Saude*, 12(2), 83-87. Recuperado de: http://adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=517&idioma=Espanhol
- Eva, Al y Thayer, N., M. (2017). Aprender a RESPIRAR: un estudio piloto de una intervención basada en la atención plena para apoyar a los jóvenes marginados. *Revista de Medicina alternativa y complementaria basada en evidencias*, 22 (4), 580–591. <https://doi.org/10.1177/2156587217696928>
- Faura, S. C. y Cardenas, L. E. (2017). Transformación de la experiencia sexual femenina antes y después de haber vivenciado el tantra. Una experiencia de emancipación. Recuperado de: <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/35126>
- Ferrán, M., A. (2001). Análisis estadístico: SPSS para windows. Mc Graw Hill. España. Recuperado de: <https://www.worldcat.org/title/spss-para-windows-analisis-estadistico/oclc/893524957>

- Ferreira, C., Feitoza, JM, Marchioro, M., Simões, J., Kozasa, E. y Telles, S. (2015). ¿Hay beneficios de enseñar yoga en las escuelas? Una revisión sistemática de ensayos de control aleatorios de intervenciones basadas en yoga. *Medicina alternativa y complementaria basada en evidencias: eCAM*, 2015, 345835. <https://doi.org/10.1155/2015/345835>
- Ferrer H., E. (2003). Estudio comparativo sobre los estereotipos acerca de la masturbación en adolescentes escolares hombres y mujeres, en un colegio de la ciudad de Barrnquilla-Atlantico. Recuperado de: <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/19833/eherrerh.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Figari, C., E. (2008). Figari, C. E. (2008). Placeres a la carta: consumo de pornografía y constitución de géneros. *La ventana. Revista de estudios de género*, 3(27), 170-204. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/laven/v3n27/v3n27a7.pdf>
- Finn, J. D., & Zimmer, K. S. (2012). Student engagement: What is it? Why does it matter?. En SL Christenson, AL Reschly y C. Wylie (Eds.), *Manual de investigación sobre la participación de los estudiantes* (p. 97-131). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-2018-7_5
- Flores, P. E., Muñoz, R. y Medrano, L. A. (2018). Concepciones de la Felicidad y su relación con el Bienestar Subjetivo: un estudio mediante Redes Semánticas Naturales. *Liberabit*, 24(1), 115-130. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/686/68656777008/html/index.html>
- Flórez, C. E. (2005). Factores socioeconómicos y contextuales que determinan la actividad reproductiva de las adolescentes en Colombia. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 18, 388-402. Recuperado de: <https://www.scielosp.org/article/rpsp/2005.v18n6/388-402>
- Forero, L. M., Avendaño, M. C., Duarte, Z. J., y Campo, A. (2006). Consistencia interna y análisis de factores de la escala APGAR para evaluar el funcionamiento familiar en estudiantes de básica secundaria. *Revista colombiana de psiquiatría*, 35(1), 23-29. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0034-74502006000100003&script=sci_abstract&tlng=en
- Fort, J. T. y Plaza, Y. M. (2018). Sociedad, familia y escuela en la Postmodernidad. Interacciones turbulentas, relativismo y anomia. *Análisis: revista colombiana de humanidades*, (93), 427-447. Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/211084484.pdf>
- Franco, A., E. (s. f.). *Neurofisiología de la Respuesta Sexual Humana*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD. México. Recuperado de:
- Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido: un psicólogo en un campo de concentración*, 27-34. Recuperado de: <https://www.torrossa.com/en/resources/an/2468977>

- Freud, S. (1905d). Tres ensayos sobre teoría sexual (Vol. 386). Editorial Verbum.
Recuperado de: http://www.multimedia.pueg.unam.mx/lecturas_formacion/identidad_imaginaria/Tema_I_II/Sigmound_Freud_Tres_Ensayos_sobre_la_sexualidad.pdf
- Freud, S. (1908). La moral sexual y la nerviosidad moderna. Editorial: El Cardo.
Recuperado de: <https://www.biblioteca.org.ar/libros/211758.pdf>
- Freud, S. (1973b). Crítica de la neurosis de angustia. En López Ballesteros (Ed. y Trad.), Obras completas (T. I, pp. 199-208). Madrid, España: Biblioteca Nueva. (Trabajo original publicado en 1895).
- Freud, S. (2003). Nota sobre el concepto de lo inconsciente en psicoanálisis (1912).
Recuperado de: http://chamilo.cut.edu.mx:8080/chamilo/courses/MODELOSPSICODINAMICO_SDELAPSICOLOGIA/document/Freud_Notas-sobre-el-concepto-de-inconsciente.pdf
- Frías, D. G. y Ortega, E. G. (2017). Los programas de mediación escolar como herramientas para la promoción de unas relaciones de pareja saludables en la adolescencia. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 28(1), 72-85. Recuperado de; <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338252055006.pdf>
- Gabriel, K. (2017). El poder de las culturas del porno. *Transnational Institute*.
Recuperado de: <https://www.fuhem.es/media/ecosocial/file/Estado-del-poder-2017/6.Culturas-del-porno-Estado-del-poder2017.pdf>
- Gaibor B., M. y Carrasco M., C. (2020). *Actitud de los estudiantes de dos colegios fiscales hacia la sexualidad relacionada con funcionalidad familiar y características sociodemográficas octubre 2018-julio 2019* (Master's thesis, Quito: UCE). Recuperado de: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/20894>
- Galdos S., S. (2013). La conferencia de El Cairo y la afirmación de los derechos sexuales y reproductivos, como base para la salud sexual y reproductiva. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*, 30, 455-460. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/363/36329476014.pdf>
- Galindo, E. (2018). El fracaso escolar, concepto relativo y problema universal (Bachelor's thesis, AMAPSI Editorial). Recuperado de: <https://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/25675>
- Gallegos, R. (2005). Educación y espiritualidad: La educación como práctica espiritual. Fundación Internacional para la Educación Holista. Guadalajara.
Recuperado de: <https://ramongallegos.com/>
- Gallegos, W. A. (2015). Conducta prosocial y psicología positiva. *Avances en psicología*, 23(1), 37-47. Recuperado de: <http://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/169>

- Gallup G., Jr, Burch, R., L. & Platek, S., M. (2002). Does semen have antidepressant properties? *Arch Sex Behav.* Jun;31(3):289-93. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12049024/>
- Gandolfi, F. (2020) "Sexualidad y clase: contra la cultura como expresividad. La distinción moral en la sexualidad y afectividad de jóvenes montevideanos.", *Etnografías Contemporáneas*, año 6, N° 11, pp. 8-35. Recuperado de: **Referencia de hipervínculo no válida.**<http://revistasacademicas.unsam.edu.ar/index.php/etnocontemp/article/view/533/487>
- García, A., C. (2015). Desigualdades educativas en el ámbito escolar: una mirada crítica al sujeto escolar repitente consumidor de spa en el Colegio Alfonso López Michelsen IED. Recuperado de: <http://repositorio.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/870>
- García, G., E. (2003). Neuropsicología y género. *Revista Asociación Española de Neuropsiquiatría.* N° 86. Recuperado de: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352003000200002
- Garví, M., M. (2018). Las imágenes del libro rojo de jung: iluminación alquímica (Doctoral dissertation, Universitat Politècnica de València). Recuperado de: <https://riunet.upv.es/handle/10251/100207>
- Gil A., V. H. (2019). Grecia aportes culturales más significativos. Recuperado de: <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/14047>
- Ginestà, S., J. (2017). El trastorno por adicción al sexo descripción, evaluación y tratamiento. Recuperado de: <https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/270464/TFG-GINESTA-2016.pdf?sequence=1>
- Gómez, A., G. (2018). Funcionamiento familiar en relación al rendimiento académico en escolares de la Institución Educativa Secundaria Buen Pastor–Juliaca 2017. Recuperado de: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/8355>
- Gómez, G. E. (2008). Freud: enfermedades nerviosas, angustia y estrés. O del estatuto del cuerpo implicado en las dolencias del sujeto. *Affectio Societatis*, 5(9), 9. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5030020>
- Gómez, G. E., Meneses, A. C. y Palacio, M. C. (2017). La satisfacción laboral y el capital psicológico: factores que influyen en el síndrome de burnout. *Ansiedad y estrés*, 23(2-3), 71-75. Rec de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1134793716300550>
- Gómez, M. V., García, L. M., y García, Á. P. (2019). Crítica a la idea de infancia y proyecto educativo en las políticas públicas de Colombia. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 17(1), 153-168. Recuperado de:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-715X2019000100153

- Gómez, O. R. (2017). Tantra o Yoga. Estudios clínicos, 2ª parte: Tantra. Biblioteca| Repositorio (Open access)| Escuela de Tantra en España, 2, 85-116. Rec de: <https://tantra.org.es/revista/index.php/Biblioteca/article/view/31>
- González, E. H., & Restrepo, J. S. V. (2016). Comprensiones del discurso normativo sobre inclusión educativa en Colombia. *El ágora USB*, 16(2), 493-509. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4077/407755354008.pdf>
- Gonzales, N. (2004). Funcionamiento familiar en adolescentes de nivel medio y medio superior (Tesis de maestría). Universidad Autónoma de Nueva León, Monterrey, N. L., México. Recuperado de: <http://cdigital.dgb.uanl.mx/te/1020149410.PDF>
- González, R. (2017). Mundo transpersonal, una introducción al nuevo paradigma. Recuperado de: https://www.academia.edu/33010119/MUNDO_TRANSPERSONAL_una_introducci%C3%B3n_al_nuevo_paradigma_2da_Edici%C3%B3n_docx
- González Á., M. (2002). Aspectos éticos de la investigación cualitativa. *Revista Iberoamericana de educación*. Recuperado de: <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/20984>
- González, E., Molina, T., Montero, A., Martínez, V., & Leyton, C. (2007). Comportamientos sexuales y diferencias de género en adolescentes usuarios de un sistema público de salud universitario. *Revista médica de Chile*, 135(10), 1261-1269. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v135n10/art05.pdf>
- González, L. (2005). Estudio sobre la repetición y deserción en la educación superior Chilena. Recuperado de: https://www.inacap.cl/tportal/portales/tp4964b0e1bk102/uploadImg/File/REPITENCIA_DESERCION_L_E_Gonzalez_2005.pdf
- González, M., A. (3 de marzo de 2018). Las políticas públicas para conseguir felicidad y bienestar. *Revista Semana*, 182. Recuperado de: <https://www.semana.com/opinion/columnistas/articulo/politicas-publicas-de-felicidad-y-bienestar-maria-gonzalez/256040/>
- González, O. E. (2005). Sexo consciente, el sendero del espíritu. Impresoras LAC. Bogotá Colombia. Recuperado de: <https://articulo.mercadolibre.com.co/MCO-483248187-sexo-consciente-el-sendero-del-espirtu-enrique-gonzalez-o-JM>
- González, Q., J. & Hoz, R., F. (2011). Relaciones entre los comportamientos de riesgo psicosociales y la familia en adolescentes de Suba, Bogotá. *Revista de salud pública*, 13, 67-78. Recuperado de: https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/rsap/v13n1/v13n1a06.pdf

- González, S., S. (1994). La expresión autoerótica. In Antología de la sexualidad humana (pp. 539-73). Recuperado de: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-188021>
- Gosende, E. E., Salmún, G., Scarimbolo, G., & Ferreyra, M. (2019). Progresos en educación sexual integral: Cuáles son las nuevas preguntas que nos formularon los adolescentes sobre acto sexual, diversidad de practicas sexuales, masturbación, Viagra, educación sexual y género durante 2017 y 2018. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires. Recuperado de: <https://www.aacademica.org/000-111/796.pdf?view>
- Gothe, N. P., Khan, I., Hayes, J., Erlenbach, E., & Damoiseaux, J. S. (2019). Yoga Effects on Brain Health: A Systematic Review of the Current Literature. *Brain plasticity (Amsterdam, Netherlands)*, 5(1), 105–122. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31970064/>
- Granados, E., F. (16 de mayo, 2015). ¿masturbación o autoerotismo? [Archivo de blog]. Recuperado de: <https://historico.prnoticias.com/podcast/ondamujer/en-el-bolso/20149755-silvia-c-carpallo-autoerotismo>
- Greene, B. (2006). El universo elegante. Supercuerdas, dimensiones ocultas y la búsqueda de una teoría definitiva. Crítica. Recuperado de: <http://www.librosmaravillosos.com/eluniversoelegante/pdf/El%20universo%20elegante%20-%20Brian%20Greene.pdf>
- Grinberg, Z., J. (1994). Curaciones chamánicas: Pachita, el milagro de México. Editorial América Ibérica.
- Grof, S. & Grof, C. (2011). La respiración holotrópica, Un nuevo enfoque a la autoexploración y la terapia. Recuperado de: <https://docplayer.es/19301675-La-respiracion-holotropica.html>
- Grof, S. (2010). Breve historia de la psicología transpersonal. *Journal of transpersonal research*, 2(2), 125-136. Recuperado de: https://www.academia.edu/9666699/Breve_Historia_de_la_Psicolog%C3%ADa_Trans_personal_Brief_History_of_Transpersonal_Psychology
- Grosfoguel, R. (2013). Racismo/sexismo epistémico, universidades occidentalizadas y los cuatro genocidios/epistemicidios del largo siglo XVI. *Tabula rasa*, (19), 31-58. Recuperado de: <http://www.revistatabularasa.org/numero-19/02grosfoguel.pdf>
- Guarín, R., Mujica, A. A. M., Cadena, L., & Useche, B. I. (2019). Una mirada a la masturbación femenina: estudio descriptivo transversal en mujeres universitarias del área metropolitana de Bucaramanga, Colombia. *Revista de la Facultad de Medicina*, 67(1), 63-68. Recuperado de: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/64125>

- Guillen, V. (14 de marzo, 2019). Eyaculación precoz: una solución más allá de los fármacos. [Archivo de blog]. Recuperado de: <https://cuidateplus.marca.com/sexualidad/masculina/2019/03/14/farmacos-frente-eyaculacion-precoz-169826.html>
- Guirao, J. A. (2013). La espiritualidad como dimensión de la concepción holística de salud. *Revista Ene de Enfermería*, 7(1). Recuperado de: <http://www.ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/252>
- Hall, A. y Dekeseredy, W., S. (2016). Pornografía de adultos y violencia contra las mujeres en el corazón: resultados de un estudio rural en el sudeste de Ohio. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/303470751_Adult_Pornography_and_Violence_Against_Women_in_the_Heartland_Results_From_a_Rural_Southeast_Ohio_Study
- Han, B. C. (2014). La agonía del Eros. *La agonía del Eros*, 1-79. Recuperado de: <https://www.torrossa.com/en/resources/an/4664975>
- Harner, M. (1980). *The way of the shaman: A guide to power and healing*. New York: Harper & Row. *International Journal of Transpersonal Studies*.
- Hernández S., A. (2012). Erotismo, poema y budismo tántrico: Octavio Paz y los caminos del éxtasis. Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/55649517.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2006). Metodología de la investigación (Vol. 4). México. Recuperado de: <https://cmappublic2.ihmc.us/rid=1M7BV0046-FSY1Y81PHY/Yarliz%20Mora.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Ciudad de México. McGrawhill Interamericana. 6ta. Ed. Recuperado de: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Herrera, R. A. (2019). Aplicación de técnicas de mindfulness para reducción de conductas impulsivas en personas que sufren de hipersexualidad (Bachelor's thesis, Quito). Recuperado de: <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/8084/1/142041.pdf>
- Hervás, G. y Vazquez, C. (2008). *Psicología positiva aplicada*. Bilbao: Biblioteca de Psicología Desclee de Brouwer. Recuperado de: <https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433022424.pdf>
- Hothersall, D. (2015). *Historia de la psicología*. MacGraw-Hill. 3ra.ed. Recuperado de: <https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/historia-de-la-psicologia-david-hotershall-3ra-ed.pdf>

- Hurtado, L. T. y Agudelo, M., M. (2016). Inclusión educativa de las personas con discapacidad en Colombia. Recuperado de: <http://riberdis.cedd.net/handle/11181/4889>
- Idarraga M., C. (2012). Vistazo al mundo cuántico: el experimento de doble rendija. *Revista Universidad EAFIT*, 30(95), 99-104. Recuperado de: <https://repository.eafit.edu.co/handle/10784/16526>
- Idelbrando, Z.W. & Jiménez, L. Á. (2017). La repitencia escolar en la Institución Educativa Técnica de Santa Sofía Boyacá. *Educación y Territorio*, 7(12), 51-72. Recuperado de: <https://revista.idc.edu.co/index.php/reyte/article/view/252>
- Iruarrizaga, I., Estévez, A., Momeñe, J., Olave, L., Fernández-Cárdaba, L., Chávez-Vera, M. D., & Ferre-Navarrete, F. (2019). Dificultades en la regulación emocional, esquemas inadaptados tempranos, y dependencia emocional en la adicción al sexo o comportamiento sexual compulsivo en la adolescencia. *Rev. esp. drogodepend*, 76-103. Recuperado de: https://www.aesed.com/upload/files/v44n1_art5.pdf
- Izquierdo, A. L. G., Izquierdo, M. G., & Villagrasa, P. J. R. (2007). Aportaciones de la inteligencia emocional y la autoeficacia: Aplicaciones para la selección de personal. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 23(2), 231-239. Recuperado de: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/22371>
- Jahoda, M. (1958). Current concepts of positive mental health. Recuperado de: https://journals.lww.com/joem/Citation/1959/10000/Current_Concepts_of_Positive_Mental_Health.12.aspx
- Jaramillo G., Y. y Córdoba, A. C. (2013). Caracterización del abuso sexual en la ciudad de Medellín en los años 2011-2012 en edades comprendidas de 0 a 24 años de edad. Recuperado de: <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/2313>
- Jaramillo S., L. B. (2002). La sexualidad una expresión espiritual. perspectiva psicológica transpersonal acerca de la sexualidad, su influencia en el ser humano y la manera de utilizarla como trabajo terapéutico en pro de la trascendencia y desarrollo bio-psicosocial espiritual. Recuperado de: <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/3377>
- Jiang, M., Jiang, X., Zou, Q., & Shen, J. W. (2003). A research on the relationship between ejaculation and serum testosterone level in men. *Journal of Zhejiang University- SCIENCE A*, 4(2), 236-240. Recuperado de: <https://link.springer.com/article/10.1631/jzus.2003.0236>
- Jung, C. G. (1970). *Arquetipos e inconsciente colectivo*. Madrid: Trotta. Recuperado de: <https://idoc.pub/documents/jung-carl-gustav-arquetipos-e-inconsciente-colectivopdf-vnd5k619g5lx>
- Jung, C. G. (2004). La psicología del Kundalini yoga. *Seminario tenuto nel 1932*. Recuperado de: <https://www.emprende2020.es/jeffmartote1974/vfoocdpber-30521.html>

- Jung, C. G. (2013). Tipos psicológicos. Tipos psicológicos, 1-633. Recuperado de: <https://www.torrossa.com/en/resources/an/2650886>
- Jung, C. G. (2014). Sobre el fenómeno del espíritu en el arte y en la ciencia. 1-148. Recuperado de: <https://www.torrossa.com/it/resources/an/2955344>
- Jung, C. G. y Brachfeld, F. O. (1970). Teoría del psicoanálisis. Recuperado de: <https://psicovalero.files.wordpress.com/2014/11/jung-carl-gustav-teoria-del-psicoanalisis.pdf>
- Kandler, M. (2019). 4 Brain Chemicals That Make You Happy. Happyfeed. <https://www.happyfeed.co/research/4-brain-chemicals-make-you-happy>
- Kaplan, S. & Krueger, B. (2010). Diagnosis, Assessment, and Treatment of Hypersexuality. JOURNAL OF SEX RESEARCH, 47(2-3), 181-198. Recuperado de:
- Kiken, L.,G, Lundberg, K.,B. y Fredrickson, B.,L. (2017). Estar presente y disfrutarlo: la atención plena disposicional y saborear el momento son predictores distintos e interactivos de las emociones positivas y la salud psicológica. *Atención plena* , 8 (5), 1280-1290. Recuperado de: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-017-0704-3>
- Klaric, J. (27 de febrero, 2017). ¿Cómo funciona la energía vital y el sexo? [Archivo de video]. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=3_iAJ09Blo
- Kühn, S., & Gallinat, J. (2014). Brain structure and functional connectivity associated with pornography consumption: the brain on porn. *JAMA psychiatry*, 71(7), 827-834. Recuperado de: <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/1874574>
- Landaeta, F. (2014). Hacia una Comprensión Expandida del Potencial Transformador de la Respiración Holotrópica. *Journal of Transpersonal Research*©, 6(1), 112-120. Recuperado de: <https://www.transpersonaljournal.com/pdf/vol6-issue1/Felipe%20Landaeta.pdf>
- Laszlo, E. (17 de noviembre, 2004). La ciencia y el campo akásico. Recuperado de: http://mileniodeamor.org/_descargas/articulos/La%20ciencia%20y%20el%20campo%20akasico.pdf
- Laurance, J. (29 de enero de 2009). La masturbación en hombres de 50 y más, los protege del cáncer. *La Jornada*, sección ciencia. Recuperado de: <https://www.jornada.com.mx/2009/01/29/index.php?section=ciencias&article=a02n1cie>
- Leavitt, C., E, Lefkowitz, E.,S y Waterman, E.,A (2019). El papel de la atención sexual plena en el bienestar sexual, el bienestar relacional y la autoestima. *Revista de terapia sexual y marital*, 45 (6), 497-509. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2019.1572680>
- Lituma, A., R., Abanto, H., J., Altamirano, G., F., Cahuana, C., D., Castañeda, A., R., Guilles, L., V., Morales, C., K., Patiño, C., R., Sánchez, M. y Ríos Z., W. (2013).

- Factores asociados a bajo rendimiento académico en un colegio estatal de la localidad de Armatambo Chorrillos. *Revista de la Facultad de Medicina*, (2), 21-25. Recuperado de: <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/4744/n/factores-asociados-a-bajo-rendimiento-%20academico-en-un.pdf>
- Livingston, M. (2020). How to boost happiness hormones like serotonin and dopamine. Cnet. <https://www.cnet.com/news/how-to-boost-happiness-hormones-like-serotoninand-dopamine/>
- Llanes, L. L., Ballester, G. A. y Elías-Calle, L. C. (2013). Eyaculación y placer sexual en el varón: una relación compleja y multideterminada. *Revista Sexología y Sociedad*, 19(1). Recuperado de: <http://revsexologiaysociedad.sld.cu/index.php/sexologiaysociedad/article/view/11>
- Loewenstein, G., Krishnamurti, T., Kopsic, J., & McDonald, D. (2015). Does increased sexual frequency enhance happiness? *Journal of Economic Behavior & Organization*, 116, 206-218. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0167268115001316>
- López, A. y Sophia, K. (2019). Estudiantes de alto rendimiento: compromiso académico, estrés académico y bienestar. Recuperado de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/14613>
- López, M. T. R. (1998). Yoga en la India antigua. *Espacio Tiempo y Forma. Serie II, Historia Antigua*, (11). Recuperado de: <http://revistas.uned.es/index.php/ETFII/article/view/4327>
- López, L. E. (2007). Caracterización del desarrollo psicoafectivo en niños y niñas escolarizados entre 6 y 12 años de edad de estrato socioeconómico bajo de la ciudad de Barranquilla. *Psicología desde el Caribe*, (19), 110-153. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/213/21301906.pdf>
- López, S. I. M., & Valenzuela, B. G. E. (2015). Niños y adolescentes con necesidades educativas especiales. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 42-51. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000085>
- Lowen, A. (2018). *A espiritualidade do corpo: bioenergética para a beleza e a harmonia*. Summus Editorial. Recuperado de: <https://www.amazon.com/-/es/Alexander-Lowen/dp/853231080X>
- Luna, G., S. (2017). Identificación de las causas y consecuencias ocasionadas por el consumo de sustancias psicoactivas en jóvenes adolescentes del Ecuador. Recuperado de: <http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/11041>
- Lupano, M. L., & Castro, A. (2010). Psicología positiva: análisis desde su surgimiento. *Ciencias psicológicas*, 4(1), 43-56. Recuperado de: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-42212010000100005&script=sci_arttext

- Luthans, F., Youssef, C. & Avolio, B. (2007a). Psychological capital: investing and developing positive organizational behavior. En Nelson, D. y Cooper, C. Positive organizational behavior. Chennai: SAGE Publications.
- Macotelo, J., W. (2019). Ciberadicción y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes de undécimo año de la especialidad de informática en redes del Colegio Técnico Profesional de Jicaral, circuito 04 de la Dirección Regional Peninsular de Puntarenas, en el periodo 2019. Recuperado de: https://repositorio.ulatina.ac.cr/bitstream/20.500.12411/712/1/TFG_Ulatina_Wendy_Macotelo_Juarez.pdf
- Mac-Taggart, C., y Burgos, A. (2005). Evaluación de indicadores gráficos asociados a agresiones sexuales en la prueba persona bajo lluvia en niños victimizados sexualmente de 9 a 11 años de edad. Recuperado de: <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/106438>
- Madeo, F., Eisenberg, T., Pietrocola, F. y Kroemer, G. (2018). Espermidina en salud y enfermedad. Science , 359 (6374). Recuperado de: <https://science.sciencemag.org/content/359/6374/eaan2788.full>
- Maluenda, J. I. y Pérez, M. V. (2018). Comportamientos Asociados Al Compromiso Académico Desde La Experiencia De Estudiantes De Ingeniería. Recuperado de: <https://revistas.utp.ac.pa/index.php/clabes/article/view/1915>
- Mamani, C., M. (2017). Estudio de consumo de drogas legales e ilegales y percepción de riesgo de dependencia en población de educación nocturna pública secundaria de la ciudad de Tacna-2017. Recuperado de: <http://161.132.207.138/handle/UPT/134>
- Manes, F. (2014). Usar el cerebro. Neurociencia. Recuperado de: <https://cursosdepsicologia.es/wp-content/uploads/2018/02/libro-pdf-Usar-el-cerebro.pdf>
- Mantero S., G. (2018). Sistema de recompensa del cerebro y neuronas del placer. Recuperado de: <https://idus.us.es/handle/11441/82033>
- Márquez, M. D. (2020). Análisis de consumo de drogas y violencia en adolescentes y factores de riesgo (Doctoral dissertation, Universidad de Almería). Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/dctes?codigo=288353>
- Masters, W. H. y Johnson, V. E. (1978). Respuesta sexual humana. In Respuesta sexual humana. Recuperado de: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/psa-50898>
- Mateo, P. (6 de diciembre de 2016). En una eyaculación se pierde 1 mg de zinc. Recuperado de: <https://www.resumendesalud.net/157-articulos/7319-en-una-eyaculacion-se-pierde-1-mg-de-zinc>
- Mayer, H. e Iding, D. (2007). Yoga en pareja: un enriquecimiento para el cuerpo, la mente y la psique. Ediciones Robinbook. Recuperado de:

https://books.google.com.co/books/about/Yoga_en_pareja.html?id=Ms_NSJ7YtAC&redir_esc=y

- McCary, J. L. (1983). *Sexualidad Humana, Factores Fisiológicos y Psicológicos de la Conducta Sexual*. México: Manual Moderno.
- McClelland, D. C. (1985). How motives, skills, and values determine what people do. *American psychologist*, 40(7), 812. Recuperado de: <https://psycnet.apa.org/record/1986-11825-001>
- Medina G., I. (2017). Juegos psicomotores (Yoga y mindfulness) para una mejor predisposición al aprendizaje. Recuperado de: https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/45951/MedinaGonzalez_TFGPsi_comotricidad.pdf?sequence=1&isAllowed=y%3C/li%3E
- Medina G., M., Mercado, E., y García A. I. (2015). La capacidad intelectual límite: la gran olvidada. *INFAD Revista de Psicología, International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 2017, N. 1, v. 2, p. 365-372. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851784036.pdf>
- Meijer, D., K., y Geesink, H.,J. (2017). El cerebro está conectado con el cosmos a escala cuántica NeuroQuantology. Recuperado de: <https://www.tendencias21.es/El-cerebro-estaria-conectado-con-el-cosmos-a-escala-cuantica-a44304.html>
- MEN (2002). Nuevo sistema de evaluación por unas instituciones responsables. *Altablero*. Recuperado de: <https://www.mineduacion.gov.co/1621/article-87767.html#:~:text=43%25%20ha%20repetido%2C%20lo%20cual,del%20gas to%20total%20en%20educaci%C3%B3n>.
- MEN (2009). Fundamentaciones y orientaciones para la implementación del Decreto 1290 del 16 de abril de 2009. Recuperado de: https://www.mineduacion.gov.co/1759/w3-article-213769.html?_noredirect=1
- Méndez, R., V. (2015). El cultivo de la compasión y la prosocialidad basado en la neuroplasticidad autodirigida. In *Pedagogía social: acción social y desarrollo* (pp. 72-78). Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Recuperado de: <http://centrodedocumentos.blogspot.com/2016/04/pedagogia-social-accion-social-y.html>
- Meza, D. (2012). ¿La masturbación previene el cáncer de próstata? Estudio viral hace patinar a medios. Recuperado de: <https://nmas1.org/news/2017/07/08/eyaculacion-cancer>
- Ministerio de Educación Nacional. (2013). Ley 1620 de 2013. Por la cual se crea el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para el Ejercicio de los Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y Mitigación de la Violencia Escolar. Bogotá: Diario Oficial. Recuperado de: https://www.mineduacion.gov.co/1759/w3-article-322721.html?_noredirect=1
- Montiel, H. P. (2014). *Física general*. Grupo Editorial Patria.

- Moran, N., A. (2019). Pornografía digital y el desarrollo psicológico en los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa Eloy Alfaro del Cantón Quevedo. Recuperado de: <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/7157>
- Moreira, P. A., Dias, P., Vaz, F. M., & Vaz, J. M. (2013). Predictors of academic performance and school engagement—Integrating persistence, motivation and study skills perspectives using person-centered and variable-centered approaches. *Learning and Individual Differences*, 24, 117-125. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1041608012001677>
- Moret, T. N. y Schulmeyer, D. M. (2016). Actitudes hacia la masturbación. EDITORES SUPERVISORES, 4, 16-21. Recuperado de: <https://www.upsa.edu.bo/images/Revista-Estudiantes-Psicologia-4.pdf#page=16>
- Muñoz, C. A. (2018). Efecto de la práctica de mindfulness en la percepción de bienestar académico y percepción de autoeficacia en estudiantes de medicina (Doctoral dissertation, Universidad de Concepción Facultad de Medicina. Departamento de Educación Médica). Recuperado de: http://152.74.17.92/jspui/bitstream/11594/3170/4/Tesis_Efecto_de_la_practica_de_mindfulness_en_la_percepcionde_bienestar_academico.Image.Marked.pdf
- Muratori, M., Zubieta, E., Ubillos, S., González, J. L., y Bobowik, M. (2015). Felicidad y Bienestar Psicológico: estudio comparativo entre Argentina y España. *Psykhé* (Santiago), 24(2), 1-18. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-22282015000200003&script=sci_arttext
- Murillo, M., C. (2018). El consumo de sustancias psicoactivas en jóvenes de una institución educativa del municipio de Neira (Caldas): un estudio de caso. *cult. drog. Manizales-Colombia Año 23 No. 26 234 p. julio-diciembre 2018*, 152. Recuperado de: <http://biblioteca.clacso.edu.ar/gsd/collect/co/co-035/index/assoc/D14082.dir/26.pdf#page=152>
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 239-263). Springer, Dordrecht. Recuperado de: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-017-9088-8_16
- Naparstek, F. A. (2009). La masturbación como adicción primordial: la toxicidad del síntoma. *Anuario de investigaciones*, 16, 143-146. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369139945052.pdf>
- Navalon, M., A. & Ruiz C., R. (2017). Consumo de sustancias psicoactivas y rendimiento académico. Una investigación en estudiantes de educación secundaria obligatoria. *Salud y drogas*, 17(1), 45-52. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/839/83949782005.pdf>

- Nestler, E., J. (2008). "Revisión. Mecanismos transcripcionales de adicción: papel de DeltaFosB". *Transacciones filosóficas de la Royal Society de Londres. Serie B, Ciencias Biológicas*. 363 (1507): 3245-3255. doi : [10.1098 / rstb.2008.0067](https://royalsocietypublishing.org/doi/10.1098/rstb.2008.0067) recuperado de: <https://royalsocietypublishing.org/doi/10.1098/rstb.2008.0067>
- Nizama, M. A. (2011). *Propiedades magnéticas y entrelazamiento cuántico en sistemas nanoscópicos (Doctoral dissertation, Universidad Nacional de Cuyo)*. Recuperado de: <http://ricabib.cab.cnea.gov.ar/329/>
- Núñez, J. C. (2014). La sexualidad en el antiguo Egipto. *Revista Sexología y Sociedad*, 11(28). Recuperado de: <http://revsexologiaysociedad.sld.cu/index.php/sexologiaysociedad/rt/printerFriendly/296/0>
- Oblitas, L. A., Turbay, R. O., Soto, K. J., Crissien, T., Cortes, O. F., Puello, M. I. y Ucros, M. M. (2017). Incidencia de mindfulness y qi gong sobre el estado de salud, bienestar psicológico, satisfacción vital y estrés laboral. *Revista colombiana de psicología*, 26(1), 99-113. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-54692017000100099
- Ocaña, A. O. (2017). Fritjof Capra y la teoría social. *Revista Logos, Ciencia & Tecnología*, 9(1), 35-42. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/5177/517754057005.pdf>
- Ocaña, A. O. (2017a). The new science that envisions Fritjof Capra. *Revista Científica General José María Córdova*, 15(19), 349-362. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-65862017000100349
- Ochoa, S., Montes, J. A., y Rojas, T. (2018). Percepción de habilidad, reto y relevancia como predictores de compromiso cognitivo y afectivo en estudiantes de secundaria. *Universitas Psychologica*, 17(5), 1-18. Recuperado de: [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/UPSY/17-5%20\(2018\)/64757336014/64757336014_visor_jats.pdf](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/UPSY/17-5%20(2018)/64757336014/64757336014_visor_jats.pdf)
- Ordoñez V., B. & Olarte, Y., G. (2014). Pornografía y conducta sexual en adolescentes de 5° año de educación secundaria de la institución educativa la Victoria de Ayacucho-Huancavelica-2014. Recuperado de: <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/806>
- Oliveira, M., P. (2017). La prevención comienza en casa: aportaciones de la neurociencia. *Junguiana*, 35(1), 21-31. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0103-08252017000100003&script=sci_abstract&tlng=es
- Oliver, S. (2006). Sexualidad, lesión medular y vida activa. In *Quinto Congreso Virtual.* "Integración sin barreras en el siglo XXI". Red de Integración Especial.

- Recuperado de:
<http://www.imagina.org/files/Sexualidad LM y Vida Activa.pdf>
- Oliveros, C., S. (27 de enero, 2019). Ciencia y adicción. Aspectos científicos de la adicción a la pornografía online, una revisión neurocientífica. Recuperado de:
<https://www.grupodoctoroliveros.com/aspectos-cientificos-de-la-adiccion-a-la-pornografia-online/>
- ONU (2015). Objetivos de Desarrollo Sostenible, ODS. Agenda de Desarrollo Post-2015 de la Organización de las Naciones Unidas. Recuperado de:
<https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Prensa/Publicaciones/05%20Objetivos%20de%20Desarrollo%20Sostenible%20para%20la%20web.pdf>
- Oporto A., (2017). Compromiso académico en estudiantes de educación secundaria y bachillerato: estudio sobre la influencia de factores psicológicos (Doctoral dissertation, Universitat Abat Oliba CEU). Recuperado de:
<https://www.tdx.cat/handle/10803/454832#page=1>
- Ordoñez V., B. & Olarte, Y., G. (2014). Pornografía y conducta sexual en adolescentes de 5° año de educación secundaria de la institución educativa la Victoria de Ayacucho-Huancavelica-2014. Recuperado de:
<http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/806>
- Organización Mundial de la Salud. (2001). Informe sobre la Salud en el Mundo: Salud mental: nuevos conocimientos, nuevas esperanzas. Recuperado de:
https://www.who.int/whr/2001/en/whr01_djmessage_es.pdf?ua=1
- Organización Mundial de la Salud. (2006). CONSTITUCIÓN DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Recuperado de:
https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2013). Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional, 2014-2023. Recuperado de:
<https://twitter.com/FEMHomeopatas/status/832887730560462848>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: un enfoque operativo. Recuperado de:
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274656/9789243512884-spa.pdf?ua=1>
- Orozco, V., G. & Quintero Q., M. (2013). El desempeño académico: una visión desde los actores. Recuperado de:
<http://ridum.umanizales.edu.co/xmlui/handle/20.500.12746/907>
- Osho. (2007). Tantra, espiritualidad y sexo. Planeta DeAgostini. Recuperado de:
<http://datelobueno.com/wp-content/uploads/2014/05/Tantra-espiritualidad-y-sexo.pdf>
- Osorio, M. C. H. (2013). Del surgimiento de la psicología humanística a la psicología humanista-existencial de hoy. Revista Colombiana de Ciencias Sociales, 4(1),

83-100.

Recuperado

de: <https://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/RCCS/article/view/951/873>

Ouspensky, P. D. (2005). El cuarto camino. Editorial Kier. Recuperado de: <https://eneagramacuartocamino.wordpress.com/2009/08/29/cuarto-camino-en-pdf-gratis/>

Pagés, J. V. (2007). El deporte y la actividad física como mediadores de modelos corporales: género y sexualidad en el aprendizaje de las masculinidades. *Educación Física y Ciencia*, 9, 1-20. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1153/115316963006.pdf>

Palacios Muñoz, D. (2000). Cultura sexual juvenil. Los distintos discursos asociados al género y al estrato social. Recuperado de: <file:///C:/Users/maribel/Downloads/Daniel%20Palacios%20Mu%C3%B1oz.pdf>

Palacios, J., Hilario, F. B., Peña, P. G. B. y Carrillo, T. C. (2020). Procrastinación y estrés en el engagement académico en universitarios. *Revista Multi-Ensayos*, 45-53. Recuperado de: <https://multiensayos.unan.edu.ni/index.php/multiensayos/article/view/307/355>

Palacios, L. (2007). Sublimación, arte y educación en la obra de Freud. *Revista intercontinental de Psicología y Educación*. 9 (2), 12-24. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/802/80290202.pdf>

Palacios, L. (2017). Apuntes de la psicología de C., G., Jung. Recuperado de: https://www.academia.edu/39199726/Apuntes_de_la_psicolog%C3%ADa_de_C_G_Jung

Palacios, L. G. (2018). "Masturbación en estudiantes de tercero de bachillerato de la unidad educativa "Amelia Gallegos Díaz". Riobamba. (Bachelor's thesis, Riobamba). Recuperado de: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/4516>

Pallarés, E. y Molero, F. (2009). Sexo y salud. Marge Books. Capítulo 2: El tao de la sexualidad. Recuperado de: <https://elibro.net/es/lc/ucuahtemoc/titulos/85182>

Paredes, S. y Martínez, V. J. (2010). Cosmología Fractal. Recuperado de: <https://repositorio.upct.es/handle/10317/2473>

París-Serra, M. (2017). Yoga como vehículo de desarrollo integral y educación consciente: propuesta de aula (Bachelor's thesis). Recuperado de: <https://reunir.unir.net/handle/123456789/6535>

Park, BY, Wilson, G., Berger, J., Christman, M., Reina, B., Bishop, F. y Doan, AP (2016). ¿La pornografía en Internet está causando disfunciones sexuales? Una revisión con informes clínicos. *Ciencias del comportamiento*, 6 (3), 17. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5039517/>

Parra, A. M. L., & Ramos, M. E. A. (2021). Factores que inciden en repitencia de los estudiantes 6 en Institución Educativa Jairo Morera Lizcano. *Paideia*

- Surcolombiana, 145-164. Recuperado de: <https://journalusco.edu.co/index.php/paideia/article/view/2447>
- Parra, P. y Pérez, C. (2010). Propiedades psicométricas de la escala de compromiso académico, UWES-S (versión abreviada), en estudiantes de psicología. *Revista de Educación de Ciencias de la Salud*, 7(1), 128-133. Recuperado de: <http://www2.udec.cl/ofem/recs/anteriores/vol722010/RECS7210.pdf#page=26>
- Perafán, E., G. (2015). Bachelard: libido, razón, conocimiento y espíritu científico. Hacia una comprensión alternativa de la noción de obstáculo epistemológico. *Folios*, (42), 55-69. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-48702015000200005
- Pereira, L. F. y Tesser, C. D. (2018). Yoga Sutra de Patañjali. Rec de: <https://www.scielo.br/j/csc/a/yPQ65DYfCWpTb8JMjp8QHyh/?format=pdf&lang=pt>
- Pérez, C., M. (1997). Congreso Mundial de Sexología, primera declaración de los Derechos Sexuales. Valencia, España. Vicepresidenta Asociación Mundial para la Salud Sexual (WAS). Recuperado de: <https://www.espill.org/wp-content/uploads/2016/01/Derechos-Sexuales-1997.pdf>
- Pinedo, C., M. (2019). Influencia de familias disfuncionales en rendimiento académico, alumnos de Primaria IE 88060 Los Chimus. Recuperado de: http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/10888/Tesis_60790.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Porto, R. (2016). Habitudes masturbatoires et dysfonctions sexuelles masculines. *Sexologies*, 25(4), 160-165. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1158136016000360>
- Prieto, A. (2016). La cuarta dimensión: ¿geometría que no podemos ver? Recuperado de: <http://funes.uniandes.edu.co/21794/>
- Qi, X., Tong, J., Chen, S., He, Z. y Zhu, X. (2020). Comparación de los efectos psicológicos de la práctica de yoga centrada en la meditación y la respiración en estudiantes de pregrado. *Fronteras en psicología*, 11. 560152. Recuperado de: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.560152>
- Ramón, C. A. (2012). Mundo ordinario, mundo extraordinario. Importancia da escala. *Boletín das ciencias*, 25(76), 147-149. Recuperado de: http://www.enciqa.org/files/boletins/76/IN_Importancia_da_escala.pdf
- REDES, (2010). Motivación y Felicidad, fluir 2. [Archivo de video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=KY0dl9v0izl>
- REDES, (2011). El viejo y sabio inconsciente. [Archivo de video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=VMuQOjM38yA&t=432s>

- Reich, W. (1986). La función del orgasmo Barcelona. Ed. Paidós 1981 REICH, Wilhelm Análisis del carácter Barcelona. Ed. Paidós <https://menteclara.org/libros/LaFuncionDelOrgasmo.pdf>
- Reid, D. (1991). El Tao de la salud, el sexo y la larga vida: un enfoque práctico y moderno de una antigua sabiduría. Círculo de Lectores. Recuperado de: <https://www.freewebs.com/tonibanez/EI%20Tao%20de%20la%20salud%20el%20Sexo>
- Reyes, A. S., Martínez, M. D. y Ponce, M. V. (2017). Bienestar psicológico, metas y rendimiento académico. Vertientes Revista. Especializada en Ciencias de la Salud, 19(1), 29-34. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=71267>
- Rider, J. R., Wilson, K. M., Sinnott, J. A., Kelly, R. S., Mucci, L. A., & Giovannucci, E. L. (2016). Ejaculation frequency and risk of prostate cancer: updated results with an additional decade of follow-up. European urology, 70(6), 974-982. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0302283816003778> o en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5040619/>
- Rinaldi, B., F. y Passini, M. (2015). Manual de diagnóstico, eyaculación precoz. Recuperado de: <https://www.fundacionforo.com/uploads/pdfs/eyaculacion-precoz-manual.pdf>
- Riutort H., J. (2020). Yoga, técnica y realización del ser. El Yoga Satyananda como adaptación moderna de las tradiciones de la India. Recuperado de: http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:ED-Pg-Filosofia-Jriutort/RIUTORT_HEREDIA_JAVIER_Tesis.pdf
- Rivera, C. D. E. (2017). Compromiso académico en estudiantes de bachillerato. Recuperado de: <http://www.repositorioinstitucional.uson.mx/handle/unison/1040>
- Roa, G., P. y Osorio, G., A. (2016). Problematización de la Educación Sexual: Reflexiones acerca de la sexualidad en la Escuela Colombiana. *Bio-grafía*, 9(16), 23-29. Recuperado de: <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/bio-grafia/article/view/4495>
- Roca J., A. (2005). "Fisiología Endocrina", Academia Nacional de Medicina. Recuperado de: [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=FTu0A0y54t4C&oi=fnd&pg=PA9&dq=Roca+J.,+A.++\(2005\).+%E2%80%9CFisiolog%C3%ADa+Endocrina%E2%80%9D,+Academia+Nacional+de+Medicina&ots=PqLUM0L-MP&sig=8ew_NCvC8UADSszDmG_zYQ6G9Z0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=FTu0A0y54t4C&oi=fnd&pg=PA9&dq=Roca+J.,+A.++(2005).+%E2%80%9CFisiolog%C3%ADa+Endocrina%E2%80%9D,+Academia+Nacional+de+Medicina&ots=PqLUM0L-MP&sig=8ew_NCvC8UADSszDmG_zYQ6G9Z0#v=onepage&q&f=false)
- Rodríguez, A. M., Romero, J. M. y Fuentes, A. (2019). Ampliando fronteras de comunicación y colaboración a través de la red: la competencia digital como

- medio para promover la interculturalidad académica. Tendencias pedagógicas. <https://repositorio.uam.es/handle/10486/686424>
- Rodríguez, J. E., Marzo, J. C. y Piqueras, J. A. (2017). Nuevos tratamientos conductuales que usan dispositivos de ayuda a la masturbación para la eyaculación precoz: Estado del arte. New behavioral treatments using a handheld device for premature ejaculation: state of the art. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6333371>
- Rojas T., R. (2017). Programa de educación para la sexualidad y construcción de ciudadanía y su incidencia en el proyecto de vida de los estudiantes. Recuperado de: <http://45.71.7.21/handle/001/2278>
- Romer, D., Stanton, B., Galbraith, J. Feigelman, S., Black, M. & Li, X. (1999). Parental influence on adolescent sexual behavior in high-poverty setting. Archives of Pediatrics & Adolescent Medical. 153 (10), 1055-1062. Recuperado el 01 de Diciembre, 1999 de <http://archpedi.jamanetwork>
- Romero, M. B. (2005). Adicción sexual y trauma temprano. Revista de Psicotrauma para Iberoamérica, 4(1), 32-41. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Maria-Romero-21/publication/228380772_Adiccion_Sexual_y_Trauma_Temprano/links/557754b108aeacff20004ace/Adiccion-Sexual-y-Trauma-Temprano.pdf
- Romero, M. B. (2009). Comportamientos sexuales problemáticos. Agresores sexuales adictos sexuales vs. agresores sexuales no adictos. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Maria_Romero44/publication/303243625_Adictos
- Romi, J. C. (2005). La sexualidad y las enfermedades psiquiátricas, influencia de la medicación. Revista de Psiquiatría Forense, Sexología y Praxis, 5(1), 78-108. Recuperado de: <http://medicinaforenseperu.org/media/documentos/20100212164335.pdf>
- Rosello, G., M. (13 de mayo, 2016). Beneficios de la masturbación. BBC Mundo. Recuperado de: https://www.bbc.com/mundo/noticias/2016/05/160511_salud_masturbacion_beneficios
- Rubio, (2011). Androginia psicológica y autoconcepto físico, análisis de una perspectiva de género. Recuperado de: <https://www.ehu.es/documents/3012743/4523628/Rubio-Coppola-Ana.pdf>
- Rubio, E. L., Jiménez, S. Y., & Yubero, M. (2012). Influencia del género y del sexo en las actitudes sexuales de estudiantes universitarios españoles. *Summa psicológica UST*, 9(2), 5-14. Recuperado de: <https://summapsicologica.cl/index.php/summa/article/view/89>
- Ryan, R. & Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research and Hedonic and Eudaimonic Well-Being. Annual Review of

- Psychology, 52, 141-166. Recuperado de:
<http://psych415.class.uic.edu/Readings/Ryan,%20Happiness%20->
- Ryan, R. y Deci, E. L. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. Recuperado de:
https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SpanishAmPsych.pdf
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719. Recuperado de: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.69.4.719>
- Saavedra, C. (2006). El Informe Kinsey. *Índice. Revista de Estadística y Sociedad*, 15, 20-23. Recuperado de: ¡Error! Referencia de hipervínculo no válida.
https://www.researchgate.net/publication/28109731_El_Informe_Kinsey
- Saiz, M. S., Chacón, R. F., Abejar, M. G., Parra, M. S., Valentín, M. D., & Yubero, S. (2020). Perfil de consumo de drogas en adolescentes. Factores protectores. *Medicina de Familia. SEMERGEN*, 46(1), 33-40. Recuperado de:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1138359319301923>
- Sánchez, E. (4 de septiembre, 2020). Brian Josephson, el Nobel de física que habla de paranormalidad. [archivo en blog]. Recuperado de:
<https://lamenteesmaravillosa.com/brian-josephson-el-nobel-de-fisica-que-habla-de-paranormalidad/>
- Sánchez, J., E. y Espinosa, J. L. S. (2019). La igualdad de la mujer y el derecho al trabajo en Ecuador. *Iustitia Socialis: Revista Arbitrada de Ciencias Jurídicas y Criminalísticas*, 4(7), 39-63. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7049448>
- Sánchez, P. G. (2009). Principios básicos de bioética. *Revista peruana de ginecología y obstetricia*, 55(4), 230-233. Recuperado de:
<http://www.spog.org.pe/web/revista/index.php/RPGO/article/view/297>
- Sánchez, R. (10 de marzo de 2015). Un mes sin masturbarse. [entrada en blog]. Recuperado de:
<https://www.elmundo.es/internacional/2015/03/10/54ff18aee2704eb74f8b4574.html>
- Sánchez, V. M. (2014). Las disciplinas orientales como herramienta para la terapia sexual. *Norte de Salud Mental*, 12(49), 15-22. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4830462>
- Sansone, P. (2019). Intervenciones para la reducción de riesgos en adolescentes, basadas en mindfulness y yoga. Recuperado de:
<https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/23024>

- Santana, F., Verdeja, O. L., Ovies, G., y Fleitas, R. (2006). Asociación entre algunos factores psicosociales y el inicio de las relaciones sexuales en adolescentes escolares. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 22(1), 0-0. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252006000100002&script=sci_arttext&tlng=pt
- Sanz, S. (17 de junio de 2015). ¿Qué es la eyaculación precoz? ¿Tiene solución? [entrada en blog]. Recuperado de: [http://silviasanzpsicologa.com/que-es-la-eyaculacion-precoz- tiene-solucion/](http://silviasanzpsicologa.com/que-es-la-eyaculacion-precoz-tiene-solucion/)
- Sarmiento, I. V. (2013). El abuso sexual infantil: Perfil del abusador, la familia, el niño víctima y consecuencias psíquicas del abuso. *Psicogente*, 16(30), 451-470. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6113899>
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2003). Utrecht work engagement scale. Utrecht: Utrecht University. Occupational Health Psychology Unit. Recuperado de: <https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/Test%20Manuals/Test manual U WES Espanol.pdf>
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of cross-cultural psychology*, 33(5), 464-481. Recuperado de: https://www.isonderhouden.nl/doc/pdf/arnoldbakker/articles/articles_arnold_bakker_78.pdf
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71-92. Recuperado de: <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1015630930326>
- Seligman, M. (2003). Positive Psychology: Fundamental assumptions. *American Psychologist*, 126-127. Recuperado de: <https://coachdynamic.com/Positive.pdf>
- Seligman, M. E y Csikszentmihalyi, M. (2000a). Psicología positiva: una introducción (Vol. 55, No. 1, p. 5). Asociación Americana de Psicología. Recuperado de: <https://fokt.pw/positivepsychologypositive.pdf>
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000b). Special issue on happiness, excellence, and optimal human functioning. *American Psychologist*, 55(1), 5-183. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/12174265_Happiness_excellence_and_optimal_human_functioning_Review_of_a_special_issue_of_the_American_Psychologist_20_00555-
- Serrano, C., y Andreu, V., Y. (2016). Inteligencia emocional percibida, bienestar subjetivo, estrés percibido, engagement y rendimiento académico en adolescentes. <https://addi.ehu.es/handle/10810/48354>

- Serrano, V., O. (2017). Tecnoadicción al sexo, en la población juvenil. universidad computence de Madrid España. Rec de: <https://e-archivo.uc3m.es/handle/10016/25508#preview>
- Siegmeister, W. (2000). La energía creadora: Fuente de la eterna juventud. Editorial solar. <https://www.librerianorma.com/producto/producto.aspx?p=ZZUdXb9FfLr3vLpfzvumfQ=>
- Sierra, J. C., Ortiz, A., Calvillo, C. y Arcos, R., A. (2020). Experiencia subjetiva del orgasmo en el contexto de la masturbación en solitario. *Revista Internacional de Andrología*. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1698031X19300871>
- Silva N., M. (2015). Energía sexual y salud holística. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/281558762_Energia_Sexual_y_Salud_Holistica
- Silva S., A. (2020). Funcionalidad familiar y nivel de autoestima asociados a la adicción por redes sociales en adolescentes. Institución Educativa San Ramón-la Recoleta-Cajamarca. 2019. Recuperado de: <https://repositorio.unc.edu.pe/handle/UNC/3735>
- Sirvent, R. E. (2011). La fuerza del vacío. El efecto Casimir. *Mundo Nano. Revista Interdisciplinaria en Nanociencias y Nanotecnología*, 4(1). Recuperado de: <http://mundonano.unam.mx/ojs/index.php/nano/article/view/50987>
- Smilkstein, G. (1978). The family APGAR: A proposal for a family function test and its uses by physicians. *J Fam Pract*. 6:12-31.
- Solloway, MR, Taylor, SL, Shekelle, P. G., Miake-lye, I., Beroes, J., M., Shanman, R., M. & Hempel, S., (2016). Un mapa de evidencia del efecto del Tai Chi en los resultados de salud. *Syst Rev* 5, 126. Recuperado de: <https://doi.org/10.1186/s13643-016-0300-y>
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in cognitive sciences*, 9(2), 69-74. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1364661304003171>
- Suarez C., M. & Alcalá E., M. (2014). APGAR Familiar: una herramienta para detectar disfunción familiar. *Revista médica la Paz*, 20(1), 53-57. Recuperado de: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S1726-89582014000100010&script=sci_arttext
- Suárez I., M. (2011). Coeficiente de correlación de Karl Pearson. Recuperado de: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/766>
- Suárez, D. F., Jiménez, I. F. y Millán, M. F. (2016). Calidad de vida según la estratificación socioeconómica. *Ploutos*, 6(1), 22-31. Rec de: <https://journal.universidadean.edu.co/index.php/plou/article/view/1576>

- Suau Font, M. (2018). Beneficios de la práctica del yoga en Educación Secundaria: Proyecto Hippocampus. Recuperado de: <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/182308>
- Szil, P. (2004). Los hombres, la pornografía y la prostitución. In *Congreso internacional: Las ciudades y la prostitución* (pp. 265-271). Recuperado de: http://www.lazoblanco.org/wp-content/uploads/2013/08manual/bibliog/material_masculinidades_0363.pdf
- Tapia, J. A. (2005). Motivación para el aprendizaje: la perspectiva de los alumnos. La orientación escolar en centros educativos, 209-242. Recuperado de: https://www.orientacioncadiz.com/files/EOEs/EOE%20ARCOS/2005_motivacion_para_el_aprendizaje_Perspectiva_alumnos.pdf
- Tapia, M., H., Hernández, F., J., Alvarez, B., E. Y León, L., F. (2018). Factores asociados al consumo de pornografía en jóvenes universitarios. Recuperado de: <https://coloquioenfermeria2018.sld.cu/index.php/coloquio/2018/paper/viewPaper/523>
- Timmermann, C. (2014). Neurociencias y aplicaciones psicoterapéuticas en el renacimiento de la investigación con psicodélicos. *Revista chilena de neuropsiquiatría*, 52(2), 93-102. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-92272014000200005&script=sci_arttext&lng=e
- Toro, M. P. C., Macías, M. Á. y Pedroza, M. E. M. (2018). La sexualidad: desde el taoísmo a la medicina china. *Revista Internacional de Acupuntura*, 12(2), 62-67. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-internacional-acupuntura-279-articulo-la-sexualidad-desde-el-taoismo-S188783691830036X>
- Torres, A. (2020). Área de Broca (parte del cerebro): funciones y su relación con el lenguaje. *Psicología y mente*. Recuperado el 12. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/neurociencias/area-de-broca>
- Torres, A. M. R. y Garcia, J. H. V. (2021). Estructura cognitiva de las emociones sociales intervinientes en la comisión de delitos sexuales. *Tesis Psicológica*, 16(1), 1-33. Recuperado de: <https://revistas.libertadores.edu.co/index.php/TesisPsicologica/article/view/1082>
- Torres, G., J., Acevedo., C., D. y Gallo., G., L. (2015). Causas y consecuencias de la deserción y repitencia escolar: una visión general en el contexto latinoamericano. *Cultura, Educación y Sociedad*, 6(2), 175-205. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7823292>
- Tortosa, B. M., del Carmen Pérez-Fuentes, M., del Mar Molero, M., Soriano, J. G., Oropesa, N. F., del Mar Simón, M., ... & Gázquez, J. J. (2020). Engagement académico e Inteligencia Emocional en adolescentes. *European Journal of*

- Child Development, Education and Psychopathology, 8(1), 111-122.
Recuperado de: <https://revistas.uautonoma.cl/index.php/ejpad/article/view/811>
- Triviño, M. V. y Salvador, J. P. (2019). La pornografía y su incidencia en el desarrollo psicosexual de adolescentes. *UNIANDÉS EPISTEME*, 6(2), 246-260.
Recuperado de: <http://45.238.216.13/ojs/index.php/EPISTEME/article/view/1306>
- Troyano, M., L. (2017). Neurobiología del Yoga: Eje Hipotálamo-Hipofisario-Adrenal y Modelos Explicativos. Recuperado de: <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/14616>
- UNFPA (2013). Manual para la Formación Docente en Educación Integral de la Sexualidad Humana. Recuperado de: <https://venezuela.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Manual%20UPEL.pdf>
- Urrútia, G., y Bonfill, X. (2010). Declaración PRISMA: una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Medicina clínica*, 135(11), 507-511. Recuperado de: <http://www.elsevier.es/es-revista-medicina-clinica-2-articulo-declaracion-prisma-una-propuesta-mejorar-S0025775310001454?redirectNew=true>
- Valiente, C., Marfil, L., Ye-Chen, S. M., Cabal-García, P. y García, E. G. (2014). Cerebro y meditación: aproximación mediante neurofisiología y neuroimagen. *Avances en psicología clínica*, 64. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Olga-Escandell/publication/274698993_Deteccion_temprana_de_trastornos_del_desarrollo_con_el_M-Chat/links/55257e870cf25d66dc945b5e/Deteccion-temprana-de-trastornos-del-desarrollo-con-el-M-Chat.pdf#page=64
- Valladolid, M. N. (2015). Innovación conceptual en adicciones. (Primera parte). *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 78(1), 22-22. Recuperado de: <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RNP/article/view/2357>
- Vallejo, M., Valle, J. A. y Angulo, J. J. P. (2018). Estrés percibido en estudiantes universitarios: influencia del burnout y del engagement académico. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, (9), 220-236.
De: <https://www.upo.es/revistas/index.php/IJERI/article/view/2558>
- Vanegas S., L. y Betancourt, B., B. (2015). Una mirada transpersonal del ser humano (Doctoral dissertation, CES). Recuperado de: https://repository.ces.edu.co/bitstream/10946/532/2/Mirada_Transpersonal_Ser_Humano.pdf
- Vaquera, G. (2016). *El viagra mental: La última revolución sexual*. Recuperado de: <https://www.amazon.com/El-viagra-mental-revoluci%C3%B3n-Spanish-ebook/dp/B01N8Y8ZKC>

- Vargas P., D. (2001). Alcoholismo, tabaquismo y sustancias psicoactivas. *Revista de Salud Pública*, 3(1), 74-88.
<http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v3n1/v3n1a06.pdf>
- Vásquez, C., L. G. (2014). Aplicación de la teoría gnóstica del amor y la sexualidad a una teoría jungiana de trabajo con parejas cuyos miembros buscan la individuación. Recuperado de:
<http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/1703/35999.pdf?sequence=1>
- Vasudev, J. (1 de agosto, 2020). Los sutras de Patanjali; una ofrenda musical. [Archivo de video]. Recuperado de:
<https://www.youtube.com/watch?v=8v7AFMm1U2M>
- Velasco, A. y Gil, V. (2017). La adicción a la pornografía: causas y consecuencias. *Drugs and Addictive Behavior (histórico)*, 2(1), 122-130. Recuperado de:
<https://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/DAB/article/view/2265/1703>
- Verdugo, C., G. & Campoverde, A., C. (2020). La educación sexual integral como eje transversal para una reconstrucción social y cultural. *Dominio de las Ciencias*, 6(4), 1574-1590. Recupersado de:
<https://dominodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/1569>
- Villalobos G., A. M. (1999). Desarrollo psicosexual. *Adolescencia y salud*, 1(1), 73-79. Recuperado de:
https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-41851999000100011
- Voon, V., Mole, T. B., Banca, P., Porter, L., Morris, L., Mitchell, S. & Irvine, M. (2014). Neural correlates of sexual cue reactivity in individuals with and without compulsive sexual behaviours. *PloS one*, 9(7), e102419. Recuperado de:
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0102419>
- Weor, S. A. (1991). El matrimonio perfecto. *Movimento Gnostico Cristão Universal do Brasil na Nova Ordem*. Recuperado de:
http://www.iglisaw.com/docs/libros_espanol/gnosis/EL%20MATRIMONIO%20PERFECTO.pdf
- Wilber, K. (2001). *Una teoría de todo*. Editorial Kairós. Recuperado de:
<http://www.ignaciodarnaude.com/espiritualismo/Wilber,Ken,Una%20teoria%20del%20Todo.pdf>
- Yarleque Rivera, J. L. (2019). Los beneficios del método yoga para mejorar la atención de los estudiantes. Recuperado de:
<http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/1836>

- Zalbidea, M. A., Carpintero, H. y Mayor, L. (1990). Condiciones del surgimiento y desarrollo de la Psicología Humanista. *Revista de Filosofía* (Madrid), 3, 71. Recuperado de: <https://revistas.ucm.es/index.php/RESF/article/view/12998>
- Zamit, P. (2019). Testimonio no fap. [Archivo de video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=ud0LnIDw-EE>
- Zapata, I. (2016). Ramón Gallegos Nava y la espiritualidad en educación holista. Recuperado de: <https://www.monografias.com/trabajos108/ramon-gallegos-nava-y-espiritualidad-educacion-holista/ramon-gallegos-nava-y-espiritualidad-educacion-holista.shtml>
- Zimbardo, P. (2011). La decadencia de los jóvenes. [Archivo de video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=FMJgZ4s2E3w>
- Zimbardo, P. y Coulombe, N. (2016). *Hombre, interrumpido: Por qué los jóvenes luchan y qué podemos hacer al respecto*. Rueda roja / Weiser. Recuperado de: <https://www.amazon.com/-/es/Philip-Zimbardo-ebook/dp/B01BZLTBCA>

Anexos

Anexo A. Tabla matriz de consistencia de la investigación

Línea de Investigación: Salud mental y educación

Título tentativo: Masturbación y engagement académico en estudiantes adolescentes de Subia, y evaluación del yoga como alternativa de educación sexual

Preguntas de investigación:

General: ¿Cómo se presenta la masturbación en la población estudiantil adolescente de Subia, en que forma incide en el engagement académico y si el yoga puede considerarse una alternativa de educación sexual, para prevenir conductas sexuales adictivas y mejorar el engagement?

Específicas:

¿Cómo se relaciona la práctica de la masturbación con el sexo, estrato social, funcionalidad familiar, repitencia escolar y el consumo porno, en los estudiantes adolescentes de la IEDR Subia?

¿El aumento de la frecuencia y la disminución de la edad de inicio de la masturbación, inciden en el nivel de *engagement* académico de los estudiantes adolescentes de la IEDR de Subia?

¿La práctica del yoga puede ser considerada como una alternativa de educación sexual, que contribuya a la prevención del alto consumo porno y el exceso de masturbación, y a su vez, mejore el *engagement* académico de los estudiantes adolescentes de la IERD Subia?

Objetivo General

Determinar cómo se presenta la masturbación en la población estudiantil adolescente de Subia, en que forma incide en el engagement académico y si el yoga y/o meditación pueden considerarse alternativas de educación sexual para prevenir conductas sexuales adictivas y mejorar el engagement.

Objetivos específicos

1. Analizar cómo se relaciona el género, el estrato social, la funcionalidad familiar, la repitencia escolar y el consumo porno, con la práctica de la masturbación, en los estudiantes adolescentes de la IEDR Subia.
 2. Verificar si el aumento de la frecuencia y la disminución de la edad de inicio de la masturbación, inciden en el nivel de *engagement* académico de los estudiantes adolescentes de la IEDR de Subia.
 3. Evaluar, desde un enfoque positivo y transpersonal, si la práctica del yoga y/o meditación, pueden considerarse alternativas de educación sexual que
-

contribuyan a prevenir conductas sexuales adictivas y mejorar el nivel de engagement de los estudiantes adolescentes de la IERD Subia.

METODOLOGÍA ENFOQUE CUANTITATIVO

VARIABLES DE ESTUDIO:

Hipótesis Correlacional	Variables	Dimensiones	Indicadores	N° ítems		
Variable Dependiente						
<p>H₀₁: A mayor frecuencia de masturbación mayor nivel de compromiso académico, $r = > 0$.</p> <p>H_{A1}: A mayor frecuencia de masturbación menor nivel de compromiso académico, $r = < 0$.</p> <p>H₀₂: A menor edad de inicio de práctica de masturbación, mayor nivel de compromiso académico, $r = < 0$.</p> <p>H_{A2}: A menor edad de inicio de práctica de masturbación, menor nivel de</p>	Engagement académico	Vigor	1. Mis tareas como estudiante me hacen sentir lleno de energía	1		
			2. Me siento fuerte y vigoroso(a) cuando estudio o voy a clases.	1		
			5. Cuando me levanto por la mañana me dan ganas de ir a clases o estudiar.	1		
			3. Estoy entusiasmado (a) con mis estudios.	1		
				Dedicación	4. Mis estudios me inspiran cosas nuevas	1
					7. Estoy orgulloso(a) de estar en esta institución.	1
					6. Soy feliz cuando estoy haciendo tareas relacionadas con mis estudios.	1

compromiso académico, $r = > 0$.			9. Me "dejo llevar" cuando realizo mis tareas como estudiante.	1
Variable Independiente				
			Todos los días	1
		Frecuencia de masturbación	1 vez semana	1
			1-2 veces mes	1
			1-2 veces año	1
		Uso de material pornográfico	¿utilizo material pornográfico para excitarme?	1
	Masturbación	Edad inicio de consumo porno	¿A qué edad inicio el consumo porno?	1
		Edad inicio de la masturbación	¿A qué edad inicio la práctica de la masturbación?	1
Variables Intervinientes				
		Estrato socioeconómico	¿A qué estrato socioeconómico perteneces?	1
	Nivel social			
Hipótesis descriptiva: La masturbación se relaciona con el sexo, es estrato, la funcionalidad familiar, la repitencia académica y el consumo porno.	Funcionalidad familiar	Adaptabilidad	Me satisface la ayuda que recibo de mi familia cuando tengo algún problema y/o necesidad.	1
Hipótesis de revisión documental: El yoga es una alternativa de educación sexual que previene conductas adictivas y mejora el engagement.		Cooperación	Me satisface la forma como mi familia habla de las cosas y comparte los problemas conmigo.	1
		Desarrollo	Me satisface cómo mi familia acepta y apoya mis deseos de emprender nuevas actividades.	1

	Afectividad	Me satisface cómo mi familia expresa afecto y responde a mis emociones como rabia, tristeza, amor.	1
	Capacidad resolutive	Me satisface cómo compartimos en familia: a) el tiempo de estar juntos b) los espacios en la casa c) el dinero.	3

Método y diseño	Participantes y muestra	Técnicas e instrumentos	Método de análisis de datos
<p>Diseño: Prospectivo No experimental</p> <p>Momento de estudio: transversal</p> <p>Alcance: Correlacional</p>	<p>Participantes: 178 estudiantes de la secundaria y media de la IEDR Subia</p> <p>Tipo de muestreo: proporcional estratificado</p> <p>Fórmula: 93,3% de confianza, 5% de margen de error.</p>	<p>Instrumento 1: Escala de Engagement Académico (UWESS-9). Schaufeli et al. (2002).</p> <p>Validez y confiabilidad: Alfa de Cronbach= 0,87</p> <p>Instrumento 2: Cuestionario de Información, Actitudes y Comportamientos relacionados con la Salud (CIACS-II), en la sección: Masturbación, fantasías sexuales y uso de pornografía en ambos sexos, en adolescentes, de María Gil y Rafael Ballester (2007).</p> <p>Validez y confiabilidad: Alfa de Cronbach, de 0,82.</p> <p>Instrumento 3: Test APGAR, de funcionalidad familiar, de Smilkstein G. (1978).</p>	<p>Estadística descriptiva, para el análisis del objetivo 1.</p> <p>Estadística inferencial, para el análisis del objetivo 2.</p> <p>Revisión Sistemática Documental, para el objetivo 3.</p>

**Validez y
confiabilidad:** Alfa de
Cronbach, de 0,74.

Conclusiones, (FODA y futuros trabajos)

Amenazas. La emergencia sanitaria, disminuyó los ingresos de muchas familias, aumentando el bajo rendimiento y la deserción escolar. La posible intervención de los padres de grado sexto para cumplimentar el cuestionario y no los estudiantes, disminuyendo la veracidad en los datos obtenidos.

Oportunidades. Se resalta el apoyo de la comunidad educativa para facilitar los espacios y el desarrollo de la investigación. La pandemia del Covid, llevó a experimentar otras formas de aprender y enseñar, el uso de las tecnologías fue de gran ayuda, y hubo más autonomía por parte de los estudiantes. La aplicación del cuestionario por vía virtual, de forma voluntaria y anónima, favoreció que el estudiante fuera más sincero en las respuestas.

Fortalezas. La búsqueda y síntesis de información fue amplia y actualizada, se presentó la panorámica actual de la problemática, relacionando aspectos como la salud, el bienestar psicológico y social, basados en información científica y además enfocados en el ámbito educativo. En la metodología se utilizó un diseño cuantitativo paramétrico, que permitió identificar la problemática señalada y luego, a través de la revisión documental, las posibles alternativas de solución. Se resalta que el sustento teórico de la investigación, basado en los actuales paradigmas de la psicología positiva y transpersonal.

Debilidades. La no participación de todos los estudiantes, especialmente de grado sexto, la disminución de la muestra de estudio, que pasó de un nivel de confianza del 95%, a un 93,3%, con un 5%, de margen de error.

Recomendaciones para futuros trabajos

La temática que se desarrolló, deja ver que en el campo de la sexualidad y su relación con aspectos académicos como el engagement, todavía hay temas por explorar, por ejemplo la incidencia del noviazgo en el engagement, que es otra forma de vivenciar la sexualidad. Además, continúa la discusión sobre las alternativas de sexualidad, desde un enfoque positivo y transpersonal, para que en futuros trabajos se pueda ampliar y llevar a la práctica, los conocimientos presentados, teniendo como referencia que la práctica del yoga y la meditación, contribuyen a mejorar el bienestar psicológico, social, sexual y cognitivo de los estudiantes.

Fuente: Elaboración propia

Anexo B. Carta de permiso a la institución IEDR Subia

Silvania Cundinamarca, 20 de enero de 2021.

Institución Educativa Departamental Rural de Subia.

Oficina de rectoría. Sr. Luís Antonio Rojas Vergara

Cordial saludo. Como docente de tiempo completo de la IEDR Subia en el área de ciencias naturales y como estudiante del doctorado Ciencias de la Educación, de la Universidad Cuahtémoc, quiero solicitar permiso para realizar un estudio en la población estudiantil de secundaria y media, acerca de bienestar y sexualidad. La investigación tiene por objetivo analizar como algunos comportamientos sexuales inciden en el bienestar psicológico y académico de los estudiantes de educación secundaria y media de la IEDR Subia.

Los estudiantes participaran de forma voluntaria y con la debida autorización de los padres, a través de la cumplimentación de un formulario de 30 preguntas, que será distribuido de forma online, en las clases virtuales con los estudiantes. No se dará ningún incentivo académico o económico ya que la investigación solo tiene fines investigativos, además se reserva la confidencialidad de los participantes, solo se conocerán los resultados para fines educativos y académicos.

Agradezco su colaboración, para cualquier información adicional o aclaración se puede comunicar conmigo a través de los siguientes medios:

Tel 305 311 0209

Email: marima.paez@hotmail.com

Maribel Páez Fonseca

Anexo C. Consentimiento informado



INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL DEPARTAMENTAL DE SUBIA



Comunicado oficial a padres de familia de la IEDR Subia.

Buen día a todos, a través de esta circular se les esta informando a padres y estudiantes, que en el transcurso de los siguientes días, por parte de la Universidad Cuauhtémoc, se estará llevando a cabo, una encuesta virtual en la población estudiantil. Dicha encuesta tiene por objetivo valorar algunos aspectos relacionados con el bienestar de los estudiantes.

La participación de los estudiantes es voluntaria y según la autorización de los padres. Durante los meses de febrero y marzo, se estará dando a conocer el link mediante el cual los estudiantes pueden acceder al formulario, en los chats de las clases de biología y química, vía whatApp. El estudio no conlleva ningún riesgo y el beneficio es contribuir al conocimiento del bienestar psicológico y académico de los estudiantes de la IEDR Subia. El proceso será estrictamente confidencial, en la encuesta no se escribe el nombre del participante, los resultados que se publican son colectivos y con fines netamente investigativos.

No se dará ninguna compensación económica por participar, la participación es estrictamente voluntaria, según autorización del padre de familia. El estudiante tiene derecho de retirarse de la investigación si ha si lo decide, no habrá ningún tipo de sanción o represalia. Si está de acuerdo en que su hijo participe en el estudio, por favor completar la autorización y enviar con el estudiante al director de curso.

AUTORIZACIÓN

He leído el consentimiento informado y entiendo los objetivos y alcances de la investigación y la forma de participación de los estudiantes. Voluntariamente doy consentimiento para que mi hijo(a), _____ del curso _____ participe en el estudio que llevará a cabo la Universidad Cuauhtémoc, sobre la salud sexual y el bienestar psicológico y académico de los estudiantes de la secundaria y media de la IEDR Subia. He recibido copia de este procedimiento.

Firma de padre, madre o acudiente:

Fecha:

Anexo D. Cuestionario de preguntas



BIENESTAR Y SALUD SEXUAL



Buen día, el siguiente cuestionario tiene como finalidad conocer algunos aspectos relacionados con la sexualidad y el bienestar, se requiere que seas lo más sincero posible a la hora de contestar. Recuerda que la investigación tiene objetivos netamente científicos y nadie sabrá tu identidad. Los resultados ayudaran a conocer mejor la complejidad de la sexualidad humana para que docentes y orientadores puedan tener un mejor desempeño en su labor.

¡AGRADECEMOS TU VALIOSA COLABORACIÓN!

Edad: _____ Curso: _____ Sexo: _____ Has repetido algún año escolar: _____ Cuántas veces _____ Vives con tus padres: _____ Estrato socioeconómico? _____ Consumes drogas _____ Pertenece al grupo de inclusión _____ ¿Considera que su estado de salud es normal en los últimos 15 días? _____

Al frente de cada afirmación, escribe una X en la casilla que más se ajuste a su parecer, teniendo en cuenta que 1 = Nunca, 2= Pocas veces, 3 Algunas veces, 4 Bastantes veces, 5 = Siempre.

Ítem	1	2	3	4	5
1. Mis tareas como estudiante me hacen sentir lleno de energía					
2. Me siento fuerte y vigoroso(a) cuando estudio o voy a clases.					
3. Estoy entusiasmado(a) con mis estudios.					
4. Mis estudios me inspiran cosas nuevas					
5. Cuando me levanto por la mañana me dan ganas de ir a clases o estudiar					
6. Soy feliz cuando estoy haciendo tareas relacionadas con mis estudios					
7. Estoy orgulloso(a) de estar en esta institución					
8. Estoy inmerso(a) en mis estudios					
9. Me "dejo llevar" cuando realizo mis tareas como estudiante					
10. Me satisface la ayuda que recibo de mi familia cuando tengo algún problema y/o necesidad.					
11. Me satisface la forma como mi familia habla de las cosas y comparte los problemas conmigo.					

12. Me satisface cómo mi familia acepta y apoya mis deseos de emprender nuevas actividades.					
13. Me satisface cómo mi familia expresa afecto y responde a mis emociones como rabia, tristeza, amor.					
14. Me satisface cómo compartimos en familia.					

15. ¿Consumes pornografía? SI () NO () En caso afirmativo:

16. ¿A qué edad empezaste a ver pornografía? _____

17. ¿Sabes que es la masturbación? SI () NO (). En caso afirmativo:

18. ¿Con qué frecuencia practicas la masturbación? (Todos los días) (2-3 veces semana) (1 vez semana) (1-2 veces mes) (1-2 veces año) (nunca).

19. ¿Utilizo material pornográfico para excitarme? SI () NO ()

20. ¿A qué edad empezaste la práctica de la masturbación? _____

Anexo E. Tabla descriptiva de los documentos seleccionados en la revisión sistemática.

Estudio 1

Título: Efectos del yoga en la salud cerebral

Autor (año): Gothe, Khan, Hayes, Erlenbach y Damoiseaux (2019).

Universidad, país: Universidad de Illinois en Urbana Champaign, Estados Unidos

Publicado en: PubMed, IOS Press, Content Library

Objetivo: El objetivo del estudio identificar los efectos positivos del yoga en la estructura y función del cerebro, evaluados con resonancia magnética (IRM) Y funcional (FIRM) o la tomografía computarizada por emisión de fotón único (SPECT).

Metodología: Revisión sistemática en la que se analizaron 11 estudios, entre 2009 y 2019, que examinaron los efectos de la práctica del yoga, en dos modalidades: Hatha yoga y Kundalini Yoga, en las estructuras cerebrales, la función y el flujo sanguíneo cerebral. 6 estudios fueron transversales y 5 de intervenciones o longitudinales, en un transcurso entre 10 y 24 semanas de práctica del yoga. 6 de los estudios incluyeron adultos jóvenes con un promedio de 33 años de edad y 5 adultos mayores con un promedio de 65 años de edad.

Resultados/conclusiones: En conjunto, los estudios demuestran un efecto positivo de la práctica del yoga en la estructura y / o función del hipocampo, la amígdala, la corteza prefrontal, la corteza cingulada y las redes cerebrales, incluida la red de modo predeterminado (DMN). Los estudios ofrecen evidencia temprana de que las intervenciones conductuales como el yoga pueden mitigar las disminuciones neurodegenerativas y relacionadas con la edad.

Estudio 2

Título: Cerebro y meditación: aproximación mediante neurofisiología y neuroimagen.

Autor (año): Valiente, Marfil, Ye-Chen, Cabal y García (2014).

Universidad, país: Universidad Complutense de Madrid, Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), España.

Publicado en: PubMed, PsycINFO, Google Scholar.

Objetivo: Analizar estudios basados en la neurociencia para conocer los efectos de la meditación en el cerebro.

Metodología: Revisión sistemática que analizó 9 estudios entre 2007 y 2013, en los cuales se utilizaron como técnicas de estudio del cerebro electroencefalografía (EEG) Tomografía por Emisión de Positrones (PET) y Tomografía Computarizada por Emisión de Fotón Simple (SPECT), en los practicantes de la meditación.

Resultados/conclusiones: Las investigaciones con EEG, indican aumento de la potencia de las ondas theta (relacionadas con el dormir profundo) y alfa (relacionadas con la relajación). Los resultados de neuroimagen señalan mayor activación en áreas frontales y subcorticales, relevantes para la función atencional y la regulación emocional. Los resultados PET, muestra mayor activación de córtex frontal y límbico, concomitante a sentimientos positivos y a la activación atencional. En el SPECT, se evidencia un incremento en el

metabolismo frontal y talámico, con activación de redes de concentración y atención focalizada. Los métodos basados en neurofisiología y neuroimagen aportan evidencia de activaciones neuronales por la meditación.

Estudio 3

Título: Neurobiología del Yoga: Eje Hipotálamo-Hipofisario-Adrenal y Modelos Explicativos.

Autor (año): Troyano (2017).

Universidad, país: Universidad de Málaga, España

Publicado en: Biblioteca Institucional

Objetivo: Analizar cómo la práctica del yoga modifica el funcionamiento del Eje Hipotálamo-Hipofisario-Adrenal en diversas poblaciones: población sana, embarazadas, menopausia, dolor crónico, cáncer y diabetes.

Metodología: Revisión sistemática de 68 artículos, entre 2010 y 2017, que se basan en la medición de cortisol en la saliva, en individuos sanos, mujeres embarazadas, menopausia, dolor crónico, cáncer y diabetes. El eje Hipotálamo-Hipofisario-Adrenal (HHA), una parte esencial del sistema neuroendocrino que controla las reacciones al estrés y regula varios procesos del organismo como la digestión, el sistema inmune, las emociones, la conducta sexual y el metabolismo. La hiperactivación del HHA, está relacionado con la producción de cortisol en la sangre, la orina y la saliva y asociado a cuadros sintomáticos como el estrés, la depresión y la ansiedad.

Resultados/conclusiones: La práctica del yoga reduce la cantidad de cortisol salival, en individuos sanos como estudiantes universitarios antes de presentar exámenes, en las mujeres durante el periodo de la menstruación, y después de la menopausia. También se disminuye en individuos con afecciones depresivas diagnosticadas, en las mujeres que sobrevivieron al cáncer de mama. Se evidencio una mejora el metabolismo de la glucosa y lípidos en los diabéticos. En el caso de los dolores crónicos, por reumatismo, artritis u otros, las posturas de Hatha yoga los asanas, ayudaron a disminuir los dolores, lo cual está también relacionado con un mejor funcionamiento de eje HHA y la percepción de un mejor bienestar emocional.

Estudio 4

Título: La meditación Rajyoga induce cambios de volumen de materia gris en regiones que procesan la recompensa y la felicidad.

Autor (año): Babu, Kadavigere, Koteshwara, Sathian, y Rai, (2020).

Universidad, país: Manipal Academic of Higher, Karnataka, India

Publicado en: PubMed, Scientifics Report

Objetivo: identificar los cambios en el volumen de materia gris (GMV) en las áreas de procesamiento de recompensas del cerebro y su asociación con las puntuaciones de felicidad en practicantes de meditación Raja-yoga (RM), en comparación con no meditadores.

Metodología: Un estudio transversal cuantitativo en el que participaron 40 practicantes de RM, y 40 no practicantes. Se analizó la resonancia magnética estructural de los participantes emparejados por edad, género y destreza, utilizando un método morfométrico basado en vóxeles y se correlacionaron las puntuaciones del Cuestionario de Felicidad de Oxford (OHQ).

Resultados/conclusiones: se observó en los practicantes de RM, un GMV más alto en los centros de procesamiento de recompensa: circunvolución frontal superior derecha, corteza orbitofrontal inferior izquierda (OFC) y precuneus bilateral. El análisis de regresión múltiple mostró una asociación

significativa entre las puntuaciones de OHQ de los practicantes de RM y las regiones de procesamiento de recompensa, circunvolución frontal superior derecha, OFC media izquierda, ínsula derecha y corteza cingulada anterior izquierda. Además, con el aumento de horas de práctica de RM, se observó una asociación positiva significativa en el pálido ventral bilateral. Estos hallazgos indican que la práctica de RM mejora el GMV en las regiones de procesamiento de recompensas asociadas con la felicidad.

Estudio 5

Título: El papel de la atención sexual plena en el bienestar sexual, el bienestar relacional y la autoestima.

Autor (año): Leavitt, Lefkowitz, y Waterman, (2019).

Universidad, país: Universidad de Brigham Young; Estados Unidos.

Publicado en: PubMed, HHS Publics Acces

Objetivo: Examinar el papel de la atención sexual plena en la satisfacción sexual, la satisfacción relacional y la autoestima de las personas.

Metodología: Estudio cuantitativo transversal, en el que participaron Hombres y mujeres estadounidenses de mediana edad (N = 194 casados, heterosexuales; entre 35 a 60 años) completaron una encuesta en línea de bienestar sexual, el bienestar relacional y la autoestima. Los participantes se dividieron en dos grupos: practicantes y no practicantes de la atención plena o mindfulness.

Resultados/conclusiones: el grupo de practicantes mindfulness, tuvieron una mejor autoestima, se sentían más satisfechos con sus relaciones y, sobre todo en el caso de las mujeres, más satisfechas con su vida sexual. Estos hallazgos permiten a los investigadores y terapeutas incorporar habilidades de atención sexual plena, para abordar mejor el bienestar sexual, relacional y la autoestima de las personas.

Estudio 6

Título: Aplicación de técnicas de mindfulness para reducción de conductas impulsivas en personas que sufren de hipersexualidad.

Autor (año): Herrera (2019).

Universidad, país: Universidad San Francisco de Quito USFQ Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades.

Publicado en: Google Scholar, repositorio de la Universidad.

Objetivo: Demostrar que el Mindfulness, es una terapia que ayuda a mejorar los estados de hipersexualidad o compulsión sexual.

Metodología: Estudio longitudinal de intervención, en 15 sujetos que reciben terapia Mindfulness y 15 sujetos que no reciben terapia. Todos son hombres entre 20 y 30 años, quienes han sido diagnosticados por trastorno de hipersexualidad leve, y que nunca han participado de terapias meditativas cuerpo-mente. Para medir el nivel de hipersexualidad antes y después de la intervención, se utiliza el cuestionario HBI (hipersexual behaviour inventory), y el test Barratt" versión 11 (BIS-11), para medir el control de la impulsividad.

Resultados/conclusiones: El grupo que recibió las practicas basadas en el mindfulness, tuvieron mejores puntuaciones en el autocontrol, los que permitió reducir los niveles de impulsividad e hipersexualidad en forma significativa.

Estudio 7

Título: ¿Hay beneficios de enseñar yoga en las escuelas? Una revisión sistemática de ensayos controlados aleatorios de intervenciones basadas en yoga.

Autor (año): Ferreira et al. (2015).

Universidad, país: Universidad Federal Sergipe UFS; Aracaju, Brasil.

Publicado en: PubMed, Hindawi

Objetivo: Examinar sistemáticamente la literatura disponible para las intervenciones de yoga en entornos escolares, explorando los beneficios académicos, cognitivos y psicosociales. Contribuir al estudio de programas alternativos de bajo costo y centrados en la salud para adolescentes en entornos escolares.

Metodología: Se realizó una búsqueda exhaustiva de los estudios publicados entre 1980 y el 31 de octubre de 2014. Los criterios de inclusión fueron: Estudios piloto, diseños cuasiexperimentales o diseños aleatorios, grupos de control, la intervención basada en el yoga y aplicada en entornos escolares, participantes entre 5 y 18 años, incluir evaluación de rendimiento académico o cognitivo antes y después de la intervención.

Resultados/conclusiones: se seleccionaron nueve ensayos controlados aleatorios, en los cuales se encontró que el yoga mejora el estado de ánimo, la tensión y la ansiedad (escala POMS), la autoestima y la memoria. Los autores concluyen que, pese a los beneficios en las mejoras cognitivas, se deben hacer más estudios enfocados a qué tipo de yoga es más conveniente utilizar en los entornos escolares, teniendo en cuenta la edad de los escolares, la frecuencia y el tiempo de estas intervenciones, ya que el yoga exige autodisciplina que los niños y adolescentes no han desarrollado aún.

Estudio 8

Título: Aprender a RESPIRAR: un estudio piloto de una intervención basada en la atención plena para apoyar a los jóvenes marginados.

Autor (año): Eva y Thayer, (2017).

Universidad, país: Universidad Seattle, WA, Estados Unidos.

Publicado en: PubMed, Sage Journal.

Objetivo: Realizar una intervención curricular basada en la atención plena, para mejorar el bienestar y la salud mental, la autoestima y rendimiento escolar en adolescentes que están en riesgo de fracaso escolar.

Metodología: estudio longitudinal, en el que se aplican cuestionarios antes y después de la intervención. Se aplicó el programa de atención plena de Jon Kabat-Zinn, en un lapso de 6 semanas, con una intervención a la semana de 45 minutos, en 23 adolescentes voluntarios, con edades entre 17 y 20 años, pertenecientes a la Escuela Secundaria Alternativa (Estados Unidos). Se utilizó la escala de autoestima, estrés percibido y de conciencia de atención plena.

Resultados/conclusiones: Las respuestas medias de la encuesta antes y después de la intervención revelaron diferencias estadísticamente significativas en las tres escalas utilizadas. Los datos de los grupos focales posteriores a la intervención indicaron que la práctica diaria más valorada fue la técnica de exploración corporal. La codificación abierta de los datos de los grupos focales también reveló beneficios de la intervención relacionados con la autorregulación, atención-conciencia y pensamiento positivo, con una mejora significativa en los procesos de metacognición. El personal de la escuela sugirió que el plan de estudios *Aprender a RESPIRAR* podría ofrecerse como una opción, para aumentar las tasas de asistencia y disminuir el fracaso escolar.

Estudio 9

Título: Un examen cualitativo de yoga para adolescentes de secundaria.

Autor (año): Butzer, et al (2017).

Universidad, país: Harvar Medical School, Boston; Massachusetts Estados Unidos.

Publicado en: PubMed, HHS Public Access.

Objetivo: evaluación cualitativa de la experiencia subjetiva de un programa de yoga basado en la escuela, de estudiantes de séptimo grado de la escuela pública en Boston, Massachusetts.

Metodología: estudio cualitativo longitudinal, en el que se formaron dos grupos, uno de ellos recibió en las clases de educación física 32 clases del plan de estudios de Kripalu Yoga in the Schools (KYIS), que se centra en mejorar el manejo del estrés, la regulación de las emociones, la autoestima, la confianza y las relaciones sólidas con los compañeros a través de: El yoga, la atención plena y la experiencia didáctica / experiencial. El otro grupo fue el grupo de control. De los 202 estudiantes que recibieron las clases de yoga, se eligieron al azar 16 participantes para entrevista personal.

Resultados/conclusiones: Los estudiantes informaron opiniones tanto positivas como negativas del yoga, especialmente al hacer comparaciones directas entre el yoga y la educación física. Se identificaron opiniones positivas con respecto a los efectos beneficiosos del yoga sobre el estrés, el sueño, la relajación y sobre los efectos del yoga en la autorregulación, la interacción social, el uso de sustancias, y el rendimiento académico. Los resultados sugieren que la investigación cualitativa se muestra prometedora para proporcionar una perspectiva profunda sobre el impacto de las intervenciones cuerpo-mente en las escuelas.

Estudio 10

Título: Comparación de los efectos psicológicos de la práctica de yoga centrada en la meditación y la respiración en estudiantes de pregrado.

Autor (año): Qi, Tong, Chen, He y Zhu, (2020).

Universidad, país: Universidad de Pekín. Beijing China.

Publicado en: PubMed, Frontiers Psychology

Objetivo: Comparar los efectos psicológicos de la práctica de yoga centrada en la meditación y la respiración en estudiantes de pregrado.

Metodología: Un estudio longitudinal cuantitativo, con 86 participantes, estudiantes de la Universidad de prestigio Académico en Beijing, China, los cuales completaron las encuestas antes y después de la intervención de 12 semanas. Se hicieron dos grupos, uno se enfocó en técnicas de respiración y el otro en técnicas de meditación. En ambos grupos se midió la intención de trabajo, la atención plena y el estrés percibido. Se realizó el análisis multivariado de covarianza de medidas repetidas (MANCOVA) seguido de análisis univariados, controlados por edad y género.

Resultados/conclusiones: Los análisis univariados posteriores mostraron que los estudiantes del grupo de yoga centrado en la respiración tenían intenciones de trabajo significativamente más altas [$F(1, 82) = 5,22; p = 0,025$] y atención plena [$F(1, 82) = 6,33; p = 0,014$] y un estrés marginalmente menor [$F(1, 82) = 4,20; p = 0,044$] que los estudiantes del grupo de yoga centrado en la meditación. La práctica de yoga con un enfoque en la respiración es más efectiva que la que se enfoca en la meditación para que los estudiantes retengan la energía para el trabajo, mantengan la atención, la conciencia y reduzcan el estrés.

Estudio 11

Título: La evaluación de una intervención cuerpo-mente (MBT-T) para la reducción del estrés en entornos académicos.

Autor (año): Cozzolino, Vivo, Girelli, Limone, y Celia, (2020).

Universidad, país: Universidad de Salerno, Fisciano, Italia.

Publicado en: PubMed, Behavioral Sciences

Objetivo: Evaluar los resultados de la terapia de transformación mente-cuerpo (MBT-T), para reducir el estrés en entornos académicos.

Metodología: Un estudio longitudinal cuantitativo de intervención en MBT-T, basado en ejercicios de yoga (respiración) y pilates (tensión dinámica y estiramiento), medidos en dos grupos de diferente nivel académico: grupo 58 estudiantes universitarios de primer año, edad promedio de 24 años; el segundo grupo 101 estudiantes de posgrado en psicoterapia, edad promedio 35 años. La intervención tuvo como objetivo reducir el nivel de estrés percibido en dos grupos no clínicos de estudiantes con diferentes niveles educativos y diferente experiencia en el dominio del bienestar. Todos los participantes ($n = 159$) fueron expuestos a una sola sesión de MBT-T, cada grupo en una sesión separada.

Resultados/conclusiones: Los resultados de dos muestras pareadas t -pruebas, realizadas por separado, evidenciaron que hubo una reducción estadísticamente significativa en el nivel de estrés percibido por los participantes entre los estados previos y posteriores a la intervención en ambas muestras ($t_{88} = 5.39, p < 0.001$; $t_{53} = 4.56, p < 0.001$ respectivamente). Esto indica que una sola sesión de MBT-T fue beneficiosa para reducir el nivel de estrés percibido tanto en los estudiantes universitarios de primer año como en los estudiantes que asisten a un programa de posgrado en psicoterapia, independientemente del nivel educativo y la experiencia en el dominio del bienestar.

Estudio 12

Título: La meditación desde la práctica del Kundalini yoga como estrategia pedagógica para mejorar el rendimiento académico y el autoconcepto del estudiantado de la Universidad Jorge Tadeo Lozano.

Autor (año): Burbano (2013).

Universidad, país: Universidad Tadeo Lozano; Bogotá, Colombia.

Publicado en: Repositorio Institucional UPN, Google Scholar

Objetivo: Examinar el impacto pedagógico producido por la implementación de una propuesta de intervención denominada Conocerse y ser desde la meditación del Kundalini Yoga.

Metodología: Una investigación mixta: cuantitativa e interpretativa, en el que participaron (20) estudiantes, de ambos sexos, de la Universidad Jorge Tadeo Lozano, los cuales practican Yoga como área opcional en el año 2012, cuyas edades oscilaron entre los 20 y los 38 años de edad. El 51% de los participantes fueron mujeres y el 49% hombres. Los grupos tienen nivel socioeconómico y cultural similar. Los participantes contestaron el cuestionario de autoconcepto AF5, se llevó a cabo una bitácora de seguimiento de los desempeños académicos, el cual incluyó videos, audios y fotografías.

Resultados/conclusiones: Los análisis realizados mostraron que se presentaron cambios significativos relacionados con la práctica del yoga y el nivel de autoconcepto en todos los niveles: académico, social, emocional y familiar. Igualmente, los registros de la bitácora evidenciaron un mejor

desempeño en el rendimiento académico. Esto evidencia la importancia de la práctica meditación- Kundalini Yoga en el sistema educativo.

Estudio 13

Título: Incidencia de mindfulness y qi gong sobre el estado de salud, bienestar psicológico, satisfacción vital y estrés laboral.

Autor (año): Oblitas et al., (2017).

Universidad, país: Universidad de la Costa, Barranquilla, Colombia.

Publicado en: Google Scholar, Revista Scielo, Revista colombiana de Psicología.

Objetivos: Evaluar el efecto del mindfulness y qi gong en el estado de salud, bienestar psicológico, satisfacción vital y niveles de estrés laboral en un grupo de trabajadores administrativos de la Universidad de la Costa (Barranquilla).

Metodología: Estudio cuantitativo, longitudinal, pre-experimental con medidas de tipo pre-test y post-test, con 52 participantes trabajadores de la Universidad de la Costa (Barranquilla, Colombia), edad promedio 32 años, quienes asistieron al taller de ocho horas de mindfulness y qi gong para el mejoramiento de la salud, bienestar psicológico, satisfacción vital y reducción del estrés. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Salud sf-11, Escala de Bienestar Psicológico (Ryff % Keyes, 1995), Escala de Satisfacción Vital (Cortés, 2013) y Escala Numérica de Estrés Laboral.

Resultados/conclusiones: La combinación de mindfulness y qi gong produjo una mejoría en el estado de salud de los trabajadores: salud general, energía, eficiencia, actividades domésticas y disminución del dolor; cambios importantes en el bienestar psicológico: adaptación, confianza, claridad, apertura y autoestima; y mejoramiento de la satisfacción vital: salud y productividad.

Estudio 14

Título: Un mapa de evidencia del efecto del Tai Chi en los resultados de salud.

Autor (año): Solloway et al. (2016).

Universidad, país: Universidad de California, Estados Unidos.

Publicado en: PubMed, Google Scholar.

Objetivos: Describir el volumen y el enfoque de investigaciones de terapias basadas en Tai Chi, que informe sobre los resultados de salud.

Metodología: Revisión sistemática de revisiones sistemáticas, en los últimos 5 años. Se seleccionan 107 revisiones sistemáticas, con ensayos controlados aleatorios (ECA), en personas mayores de 18 años. Los estudios se agruparon en: beneficios generales para la salud (51 ECA), el bienestar psicológico (37 ECA), las intervenciones para adultos mayores (31 ECA), el equilibrio (27 ECA), la hipertensión (18 ECA), prevención de caídas (15 ECA) y rendimiento cognitivo (11 ECA).

Resultados/conclusiones: Se identifica un efecto positivo de la práctica de tai chi en pacientes, con hipertensión, el rendimiento cognitivo, la osteoartritis, la depresión, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, el dolor, la confianza en el equilibrio y los músculos. El Tai Chi se ha aplicado en diversas áreas clínicas y, en varias de ellas, las revisiones sistemáticas han indicado resultados prometedores.

Fuente: Elaboración propia.