

INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

Departamento de Estudios Socioculturales

Identities e inclusión social

PROYECTO DE APLICACIÓN PROFESIONAL (PAP)

Programa de diseño y comunicación pública para la ciencia y gestión de la cultura



**ITESO, Universidad
Jesuita de Guadalajara**

6D04 – Com100ia: Divulgación Científica

Proyecto estratégico en comunidad de San Pedro Itzicán

Proyecto libre sobre hambre emocional

PRESENTAN

Programas educativos y Estudiantes

Lic. en Psicología Hugo Josué Ruiz Martín del Campo

Lic. en Diseño Integral Karla Dayana San Pedro Martínez

Ing. en Química Ivanna Lili Leal Cobián

Profesor PAP: José de Jesús Guridi Colorado

Tlaquepaque, Jalisco, mayo de 2022

ÍNDICE

Contenido

REPORTE PAP	1
Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional /	1
Resumen	3
1. Ciclo participativo del Proyecto de Aplicación Profesional.....	3
1.1 Entendimiento del ámbito y del contexto	3
1.2 Caracterización de la organización.....	9
1.3 Identificación de la(s) problemática(s).....	9
1.4. Planeación de alternativa(s).....	10
1.5. Desarrollo de la propuesta de mejora	11
1.6. Valoración de productos, resultados e impactos	15
1.7. Bibliografía y otros recursos.....	17
1.8. Anexos generales.....	19
2. Productos	21
3. Reflexión crítica y ética de la experiencia.....	26
3.1 Sensibilización ante las realidades	26
3.2 Aprendizajes logrados	27

REPORTE PAP

Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional

Los Proyectos de Aplicación Profesional (PAP) son experiencias socio-profesionales de los alumnos que desde el currículo de su formación universitaria- enfrentan retos, resuelven problemas o innovan una necesidad sociotécnica del entorno, en vinculación (colaboración) (co-participación) con grupos, instituciones, organizaciones o comunidades, en escenarios reales donde comparten saberes.

El PAP, como espacio curricular de formación vinculada, ha logrado integrar el Servicio Social (acorde con las Orientaciones Fundamentales del ITESO), los requisitos de dar cuenta de los saberes y del saber aplicar los mismos al culminar la formación profesional (Opción Terminal), mediante la realización de proyectos profesionales de cara a las necesidades y retos del entorno (Aplicación Profesional).

El PAP es un proceso acotado en el tiempo en que los estudiantes, los beneficiarios externos y los profesores se asocian colaborativamente y en red, en un proyecto, e incursionan en un mundo social, como actores que enfrentan verdaderos problemas y desafíos traducibles en demandas pertinentes y socialmente relevantes. Frente a éstas transfieren experiencia de sus saberes profesionales y demuestran que saben hacer, innovar, co-crear o transformar en distintos campos sociales.

El PAP trata de sembrar en los estudiantes una disposición permanente de encargarse de la realidad con una actitud comprometida y ética frente a las disimetrías sociales. En otras palabras, se trata del reto de “saber y aprender a transformar”.

El Reporte PAP consta de tres componentes:

El primer componente refiere al ciclo participativo del PAP, en donde se documentan las diferentes fases del proyecto y las actividades que tuvieron lugar durante el desarrollo de este y la valoración de las incidencias en el entorno.

El segundo componente presenta los productos elaborados de acuerdo con su tipología.

El tercer componente es la reflexión crítica y ética de la experiencia, el reconocimiento de las competencias y los aprendizajes profesionales que el estudiante desarrolló en el transcurso de su labor.

Resumen

En el PAP programa de diseño y comunicación pública para la ciencia y gestión de la cultura se realizaron dos proyectos, un proyecto estratégico con la comunidad de San Pedro Itzicán y un proyecto libre en el que se trabajó con el tema de hambre emocional. El objetivo de estos proyectos era despertar interés y generar conciencia para el desarrollo y evolución de la comunidad a través del mensaje y voz de los niños y jóvenes para el proyecto de San Pedro, mientras que, en el proyecto libre, se pretendía educar a través de información básica sobre qué es el hambre emocional y su correlación con las conductas alimentarias, como medio de prevención y apoyo para las conductas riesgosas.

En ambos proyectos se realizó un proceso de investigación del tema y un acercamiento al público establecido, para encontrar el mejor medio para cumplir con los objetivos establecidos. En la comunidad de San Pedro se está realizando un mural colaborativo con los niños, en el que se plasman las virtudes de la comunidad desde sus ojos. Para el proyecto libre se elaboró un carrusel en Instagram, vinculado a un blog en la página de Com100cia. De este último se pudo analizar el alcance que se tuvo, logrando que a las personas les resultara útil la información y se interesaran por conocer más sobre el tema.

1. Ciclo participativo del Proyecto de Aplicación Profesional

El PAP es una experiencia de aprendizaje y de contribución social integrada por estudiantes, profesores, actores sociales y responsables de las organizaciones, que de manera colaborativa construyen sus conocimientos para dar respuestas a problemáticas de un contexto específico y en un tiempo delimitado. Por tanto, la experiencia PAP supone un proceso en lógica de proyecto, así como de un estilo de trabajo participativo y recíproco entre los involucrados.

1.1 Entendimiento del ámbito y del contexto

Proyecto San Pedro Itzicán

Desde semestres anteriores, se ha estado trabajando con la comunidad de San Pedro Itzicán, enfocándose principalmente en la crisis sociohídrica que se vive desde hace tiempo. Se

decidió trabajar desde un contexto político con un grupo con el que no se había trabajado, siendo éste de niños y jóvenes de 10-15 años. Como fue mencionado, esta comunidad sufre una crisis sociohídrica por la contaminación del lago de Chapala, una de las fuentes de agua principales de dicha comunidad. Este lago tiene cantidades de metales en el agua, así como desechos fecales en cantidades que son perjudiciales para la salud.

Proyecto Hambre Emocional

Se realizó una investigación sobre la alimentación emocional, un tema del que no se tiene tanto conocimiento en la sociedad. Dicha investigación se presenta a continuación.

Alimentación emocional

La ingesta de alimentos no se trata meramente de un proceso fisiológico de parte de los organismos para la obtención de nutrientes y supervivencia. Comer como una forma de saciar una necesidad no física, comúnmente se denomina alimentación emocional, haciendo referencia al consumo de alimentos como mecanismo de defensa al afrontamiento de emociones. La poca importancia que se le da a las emociones en relación con la alimentación ha ocasionado que se desarrollen cada vez más trastornos en la conducta alimentaria, alteraciones específicas y severas de la ingesta de alimentos que tienen como características principales un comportamiento distorsionado de la alimentación y una extrema preocupación por la autoimagen y peso corporal. Este grupo de padecimientos son complejos y engloba a una serie de entidades patológicas que varían en cuanto a sus expresiones físicas, psicológicas y conductuales (Méndez et al., 2008).

Para lograr entender el concepto de hambre emocional, así como la psicología de la alimentación es importante comprender primero la fisiología de los dos elementos que lo componen: emociones y alimentación.

Fisiología de las emociones

Las emociones y sentimientos se presentan de forma universal, sin importar raza, género o etnia, son uno de los ejes que nos definen como humanos, junto al lenguaje y el raciocinio (López et al., 2009). Paul Ekman, un psicólogo estadounidense se dio a la tarea de corroborar

la universalidad de dichas emociones, hizo numerosos viajes por el mundo y encontró que estas no son determinadas culturalmente, sino que son replicables en cada región geográfica, por distinta que sea ésta, es decir, una sonrisa es siempre una sonrisa, esto nos hace pensar que las emociones deben entonces tener un origen biológico evolutivo y secundariamente uno social.

Desde la perspectiva Neurofisiológica y Molecular en México, el sistema límbico constituye un circuito neuronal que regula el comportamiento emocional e impulsos motivacionales particularmente aquellos relacionados con la supervivencia, como el miedo, el hambre y la conducta sexual, aunque también participa en funciones cerebrales superiores como el aprendizaje y la memoria, es responsable de las sensaciones placenteras que experimentamos cuando comemos, así como el placer que experimentamos con numerosas actividades de la vida diaria; una salida al campo, una salida a la playa, cuando degustamos de un café o cuando estamos conviviendo con la familia, no obstante, el sistema límbico es la causa de numerosas alteraciones en nuestra salud, que se encuentran asociadas al estrés psicoemocional (Quiroz, 2020).

Pero ¿qué relación tiene el sistema límbico con las emociones? El conjunto de núcleos cerebrales que regulan las emociones forma el Sistema Límbico (área ventral tegmental, núcleo accumbens, hipocampo, núcleos septales laterales, corteza frontal). Recientemente, otras estructuras han sido adicionadas al sistema límbico tradicional. Éstas son la amígdala y la corteza orbito-frontal. El sistema límbico junto con las estructuras de la corteza frontal, procesan los estímulos emocionales y los integran a funciones cerebrales complejas, las cuales incluyen: decisiones racionales, expresión e interpretación de conductas sociales e incluso la generación de juicios morales, entendiéndose estos últimos como los actos mentales que afirman o niegan el valor moral frente a una situación o comportamiento (López, et al., 2008).

Fisiología del apetito

Un informe del canal de CuriosaMente dirigido por la UDG mostró 2 aspectos fisiológicos por los que se regula el hambre: La correcta y balanceada distribución de macronutrientes y/o el buen estado de las hormonas, pero, ¿por qué son importantes?

El buen funcionamiento del hipotálamo es vital ya que las hormonas que se encuentran en él controlan la homeostasis en el organismo, es decir, se aseguran de un correcto funcionamiento regulando funciones fisiológicas como la sed, el hambre, el sueño, la temperatura, el estado de ánimo y el deseo sexual. Además de su importante participación en el metabolismo y el crecimiento, incluso llega a tener control de comportamientos involuntarios debido a que este envía señales a la glándula pituitaria o hipófisis ("glándula de control maestro" que produce hormonas responsables del crecimiento y otras funciones diferentes glándulas del cuerpo) para que libere ciertas hormonas del organismo (Martos Silván, 2021).

El hipotálamo se divide en áreas que modulan las diversas funciones, la responsable del hambre y saciedad es la región media, dividida en 2 partes: dorsomedial y ventromedial, la dorsomedial interviene en funciones reguladoras de la saciedad, mientras que el ventromedial interviene en el comportamiento defensivo, y parece participar también en la conducta sexual femenina.

En otra instancia tenemos a las hormonas del apetito, el Lic. Fernando Tume del blog Metabolismo, nos explica cómo funcionan; " Cuando el estómago se encuentra vacío y necesita ser saciado, se comienza a producir una hormona denominada Grelina, esta llega al cerebro indicándole que debe comenzar a preparar el cuerpo para recibir alimentos, generando así la sensación hambre, presentada junto a reacciones como sonidos en el estómago, o la segregación de saliva. A más niveles de grelina, la sensación de hambre aumenta, así que una vez que uno come y se sacia el hambre, los niveles de grelina comienzan a bajar (Tume, 2020).

Por otro lado, tenemos a la Leptina, la hormona liberada por el tejido adiposo o la "Grasa corporal" (Tejido compuesto de unas células llamadas adipocitos donde se almacena la energía en forma de grasa, sirve como aislante en el cuerpo y protege los órganos, así como para producir hormonas importantes en la regulación del apetito- Novasonix.es), la leptina es una hormona reguladora del apetito, encargada de mandar señales de saciedad al cerebro una vez que la grelina esta neutralizada (Tume, 2020).

Pero ¿qué pasa cuando la leptina no está funcionando como debería y se da una resistencia a la ésta? La resistencia central a la leptina puede contribuir a la etiología de la obesidad y la comprensión de los mecanismos subyacentes podría identificar los medios de prevención y los agentes terapéuticos. Las causas de la resistencia a la leptina podrían ser la desensibilización a nivel del receptor o posreceptor, el descenso del transporte de leptina a través de la barrera hematoencefálica o una combinación de ambos factores (SIIC Salud, s.f).

La nutrióloga Abbey Sharp, especialista en Alimentación Intuitiva explica que los macronutrientes son de vital importancia, ya que cada uno tiene su papel en la nutrición; una correcta ingesta de proteínas, carbohidratos, y grasas o "macronutrientes" puede favorecer a una correcta saciedad. Las proteínas, por ejemplo, son un macronutriente que requiere mayor tiempo en digerirse, existen pruebas de que este macronutriente puede reducir incluso los niveles de grelina, de la cual se ha hablado previamente. Por otro lado, tenemos las grasas, las cuales ayudan a que la comida ingerida se asiente en el estómago por mayor tiempo, logrando que te mantengas lleno por un periodo más prolongado, y finalmente los carbohidratos, son la única fuente de energía que ayuda al cerebro a concretarse y a dar vitalidad durante el día. Sharp recalca que aparte del balance de estos tres macronutrientes, una adecuada ingesta de fibra es importante, ya que esta puede reducir el impacto que tienen algunos carbohidratos simples en los niveles de azúcar en la sangre, ayudando a asimilar los mismos y reduciendo picos riesgosos de insulina, además de alentar la sensación de vacío, nivelando el hambre.

Psico alimentación

Las emociones tienen un rol importante en la elección de los alimentos que consumimos, afectan la respuesta alimentaria a lo largo de todo el proceso de ingestión: la motivación por comer, respuestas afectivas a los alimentos, la elección o la velocidad con la que se ingiere. La psicología de la motivación es probablemente la mejor forma de enfocar la conducta de la alimentación (Rodríguez,, 2008).

De acuerdo a teorías psicológicas, el hambre emocional se origina de experiencias de alimentación en edades tempranas. Cuando se es un bebé, la alimentación está relacionado íntimamente con el estímulo socioafectivo como lo es la atención y cuidado de la madre. La

ingesta de ciertos alimentos con altos niveles de azúcares o carbohidratos elevan los niveles de triptófano en la sangre, que eleva los niveles de serotonina en el cerebro, un neurotransmisor que está directamente relacionado con el humor, siendo por lo que comer tiene un efecto similar a los antidepresivos (Nyklícek, 2011).

La mayoría de las investigaciones, presentan que el hambre emocional se da como un mecanismo de supresión de emociones negativas, sin embargo, existen factores como género y edad que influyen en la relación de emociones con el consumo de alimentos “confort”. Las mujeres tienden a tomar más alimentos placenteros ante emociones negativas, mientras que los hombres lo hacen ante emociones positivas. Ante esta ingesta, se provocan comunmente sensaciones de culpabilidad, secundarias a los cánones de belleza de la sociedad y la presión que han ejercido los medios de comunicación para encajar en ciertos modelos (Rodríguez, 2017).

Cada persona tiene una historia con la comida, la importancia de la conexión con el cuerpo, las emociones y los antojos es un factor importante para que a través del hambre se puedan identificar heridas sin sanar. Se puede entender el hambre como un sentimiento de vacío, la ausencia de algo, ya sea biológico como la falta de energía, nutrientes, descanso, o psicológico, como falta de contacto físico, de diversión, etc. Una puerta de entrada para trabajar la relación con la alimentación emocional es conocer el hambre que se presenta en tu cuerpo, hacerse la pregunta de qué es lo que tu cerebro quiere comunicar que le hace falta. En muchas ocasiones, el hambre se presenta desde una parte interna de la persona, quizá en el momento no es la persona adulta del día la que está expresando el hambre, si no el niño o adolescente interior, o alguna parte herida. (Arizmendiz, 2020).

¿Cómo distinguir los distintos tipos de hambre?

El hambre física se caracteriza por una respuesta del cuerpo ante un déficit de energía y de nutrientes, que se refleja comunmente como un vacío en el estómago. El hambre emocional se presenta principalmente en la boca, como un antojo específico de un sabor, más no por falta de energía, pero es tan real y válida como la física. Los sabores o alimentos frecuentemente se asocian directamente con las necesidades que se buscan cumplir, por

ejemplo, en ocasiones los antojos de comidas crujientes buscan liberar tensión, estrés, etc, los antojos de comida dulce buscan cierta dulzura para tu vida.

Comer es un acto que permite establecer vínculos con otras personas y gestionar emociones, por lo que es importante la normalización de la alimentación emocional. El problema en esto reside cuando se toma la alimentación como único método de vinculación afectiva, de gestionar las emociones, de sentir placer, y se abusa de ello, ocasionando los trastornos de conducta alimentaria mencionados al inicio. Para lidiar con esto, es importante identificar qué emociones disparan el hambre, darse cuenta que los antojos no son para ser reprimidos, si no escuchados, además de identificar cómo se manifiesta el hambre física en cada uno de nosotros (Arizmendiz, 2020).

1.2 Caracterización de la organización

Proyecto San Pedro Itzicán

Se trabajó en el centro cultural de la comunidad de la mano de la encargada, Anita. En este centro cultural se busca el apoyo hacia la comunidad con diversas actividades de desarrollo y talleres recreativos, así como de proveer servicios que no son fácilmente accesibles. Algunos ejemplos de estas actividades son clases de inglés, clases de baile, atención psicológica, ginecológica, etc. Se planeaba realizar un festival dentro de la comunidad dentro del cual se realizaría la actividad planeada, sin embargo, fue necesario posponerse y se decidió hacer la actividad un día específico para eso.

1.3 Identificación de la(s) problemática(s)

Proyecto San Pedro Itzicán

Se realizó un taller de narrativas con el grupo de niños para acercarnos un poco más a ellos y saber qué es lo que observan en su comunidad. El resultado del taller se presenta en el anexo 1. Pudimos darnos cuenta de que los niños son muy conscientes de los problemas que tienen a su alrededor, principalmente la contaminación y violencia, pero que, de igual forma,

tienen un gran espíritu de ayuda, se interesan por el bien de su comunidad. Este grupo de niños son muy artísticos, creativos, todos mencionaron sus intereses por el dibujo y la pintura.

Con estos resultados se decidió establecer como objetivo del proyecto despertar interés y generar conciencia en la comunidad para el crecimiento y desarrollo de la misma a través de la voz y mensaje de los niños.

Proyecto Hambre emocional

A través de la investigación fue posible identificar la desinformación existente sobre este tema de hambre emocional en el país, siendo un factor real que pone en riesgo las conductas alimentarias de jóvenes mexicanos. Se realizó una nueva investigación en la que se habló del tema con profesionales, que dio respuesta al sector de gente al que nos dirigiríamos con nuestro producto; las mujeres heterosexuales de 20-25 años, son las que más se ven afectadas por este tipo de conductas, han presentado conductas alimentarias riesgosas que en la mayoría de los casos se desarrollan a partir de hábitos como la alimentación emocional.

En este sentido, se estableció como objetivo ofrecer un producto que propone educar a través de información básica y de fácil comprensión sobre qué es el hambre emocional y su comparación con el hambre real, como un método preventivo y/o de apoyo para las conductas alimentarias riesgosas.

1.4. Planeación de alternativa(s)

Proyecto San Pedro Itzicán

De acuerdo a lo obtenido en el taller de narrativas y del objetivo establecido, la propuesta de producto fue un mural colaborativo con los niños, en el que se plasmaran los elementos buenos que ven los niños en su comunidad. El propósito de plasmar esto, es que la gente cuando vea este mural, se sienta feliz de estar ahí, quede como un recordatorio de que el centro cultural es un hogar para el pueblo y que las personas que visiten se sientan bienvenidas en el mismo, además de que sientan motivación por ver la comunidad siempre de esa forma, alegre y limpia.

Proyecto Hambre Emocional

Después de analizar al público e identificar sus gustos y necesidades, aunado a la investigación de los medios que ya se han utilizado con éxito en otros países en Europa para relacionarse con un target similar, se pudo identificar que las redes sociales eran el mejor aliado para alcanzar el objetivo planteado, ya que son un medio de comunicación en el que se puede ofrecer un acceso rápido y conciso a la información básica que se planeaba dar alcance.

Para alcanzar a este mercado meta se decidió utilizar dos recursos digitales. El primero, Instagram, en el que se elaboraría un post con un mensaje introductorio y breve sobre el tema, en el que se enlazaría el segundo recurso, un blog de un sitio web. En este blog, se presentaría un artículo con información más relevante y detallada sobre el tema, así como páginas extra de apoyo.

1.5. Desarrollo de la propuesta de mejora

Proyecto San Pedro Itzicán

Una vez establecida la propuesta del mural colaborativo, se procedió a definir el espacio en el que se realizaría. Junto a Anita, se decidió que sería en una de las paredes externas del centro cultural, ya que aquí se tiene seguridad nocturna, lo que prevendría la posibilidad de vandalización del arte plasmada, cosa que había pasado en una actividad similar anteriormente realizada en el centro del pueblo. Con esto, se buscó un artista que pudiera apoyar al desarrollo de la actividad con la realización del diseño a plasmar, el cual se basaría en diseños realizados por los niños en un taller previamente. Fernando Sandoval fue el artista que pudo ser parte del proyecto. En las figuras 1 y 2 se presentan las propuestas de espacios definidas durante el proceso.

El taller y bocetaje del mural se llevó a cabo el día 14 de mayo por cuestiones de tiempo con el artista, presentando en este reporte hasta esta actividad. La pintura del mural se hará próximamente el lunes 23 de mayo.



Figura 1. Espacio propuesto para realización del mural.



Figura 2. Centro cultural de San Pedro Itzicán.

Proyecto Hambre Emocional

Para comenzar a trabajar en el post de Instagram, se utilizaron como inspiración los perfiles del anexo 2 decidiendo utilizar un diseño en carrusel, con poca información relevante y elementos visuales más significativos, vinculados al artículo en el blog de la página de Com100cia. Se realizaron los primeros bocetos a mano, que pueden ser observados en las

figuras 3-5, buscando que el post respondiera a las incógnitas principales de qué es el hambre emocional, cómo identificarla y el énfasis en que no es del todo negativo.

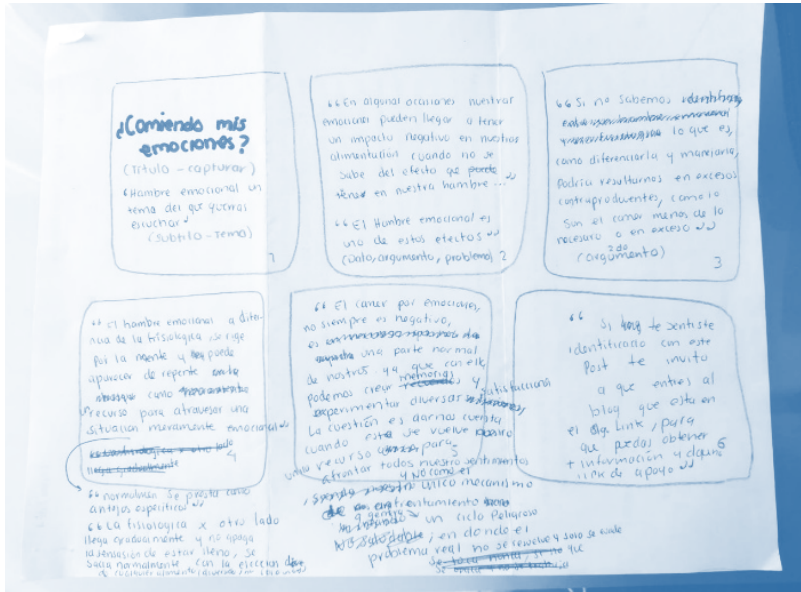


Figura 3. Boceto del post con información relevante.

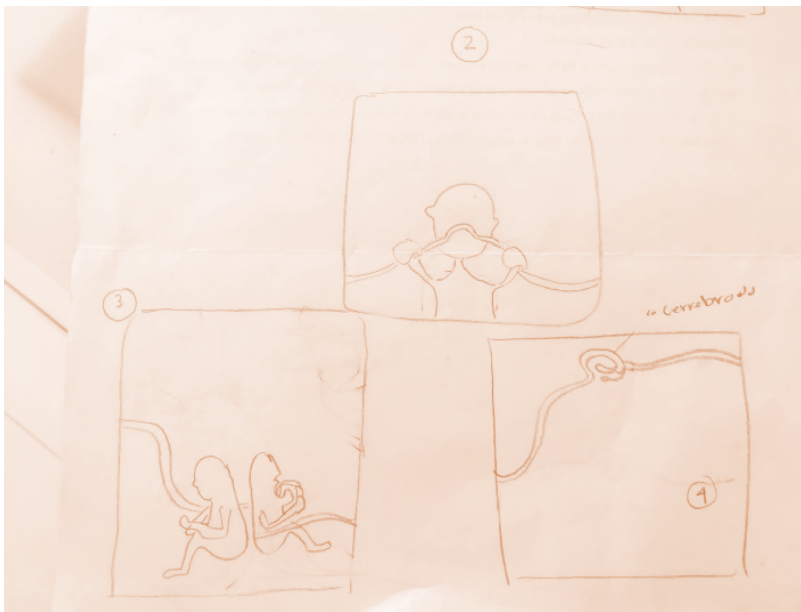


Figura 4. Boceto gráfico de post de Instagram.

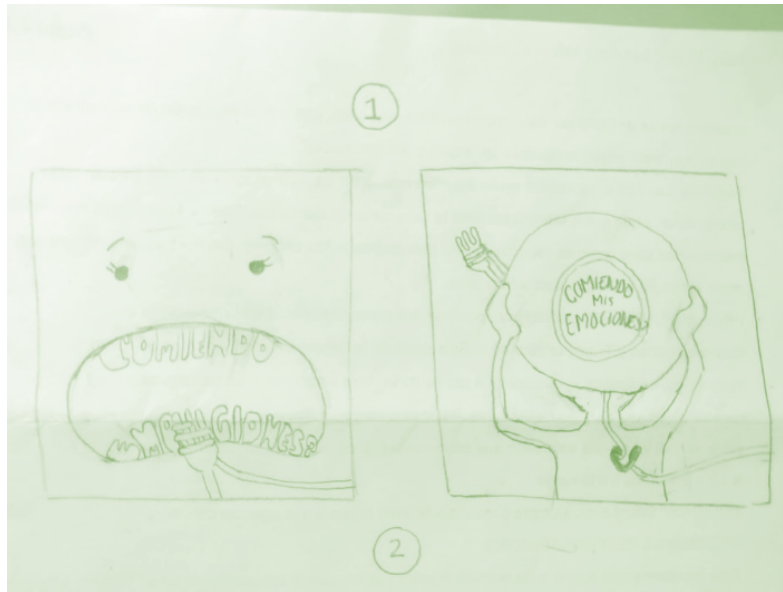


Figura 5. Boceto gráfico del post de Instagram.

Con esto, se realizó un primer diseño del post (figura 6), el cual fue revisado junto al Dr. Juan José García Llamas para hacer correcciones y tener un diseño final más adecuado. Al mismo tiempo se redactó el artículo a publicar, el cual pasó por varias revisiones hasta llegar al adecuado.

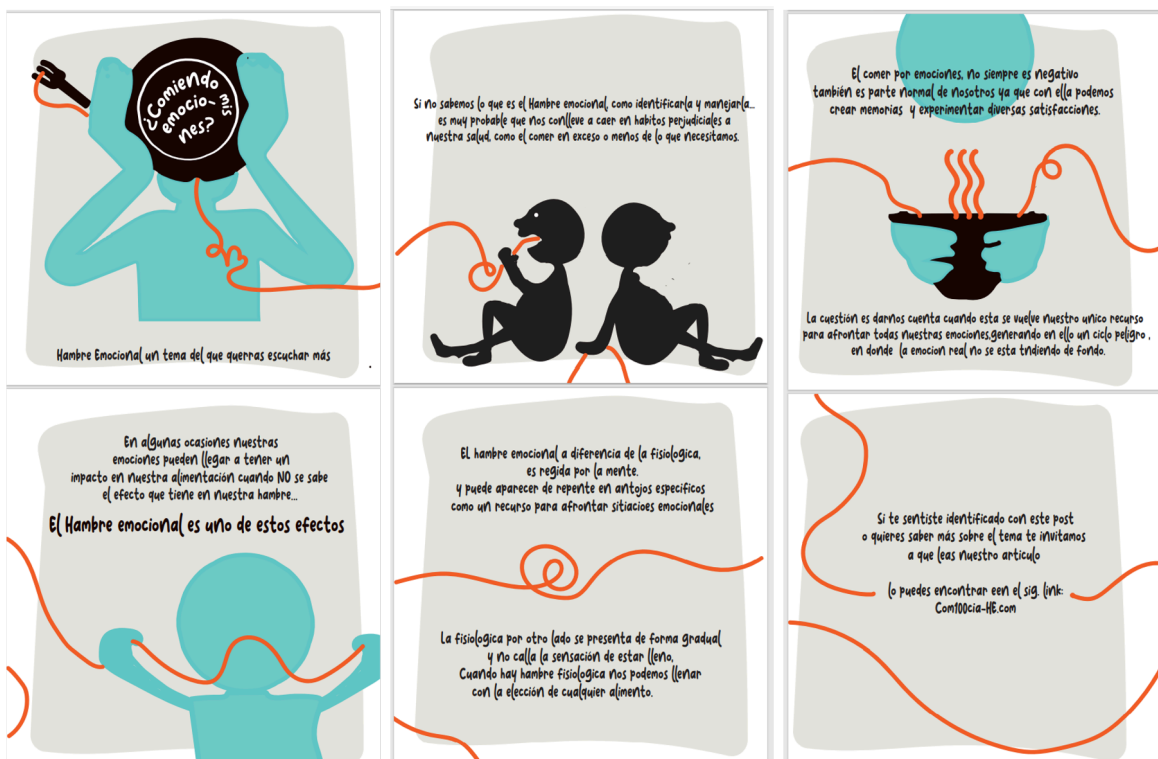


Figura 6. Primer diseño de post de Instagram

1.6. Valoración de productos, resultados e impactos

Proyecto San Pedro Itzicán

Al realizar el taller previo al diseño del mural, fue posible observar que los niños se sentían alegres de participar en esta actividad; mientras se bocetaba en la pared, se emocionaban de ver sus dibujos plasmados ahí. Aún no ha sido posible medir el impacto que el mural tendrá en la comunidad ya que como se mencionó anteriormente, se terminará de pintar hasta el día 23 de mayo, pero se espera que cumpla con el objetivo propuesto. En las figuras 7 y 8 se presentan imágenes de la realización del taller con los niños.



Figura 7. Taller de diseño del mural.



Figura 8. Taller de diseño del mural.

Proyecto San Pedro Itzicán

Se utilizaron las herramientas de Instagram para evaluar si el producto logró su propósito inicial, así como para ver si existe alguna posibilidad de escalabilidad o modificación. Estas herramientas fueron a través de las historias, en las que se realizó una encuesta con preguntas acerca del tema, a la vez que se publicitaba el producto. Los resultados se presentan en la figura 9.

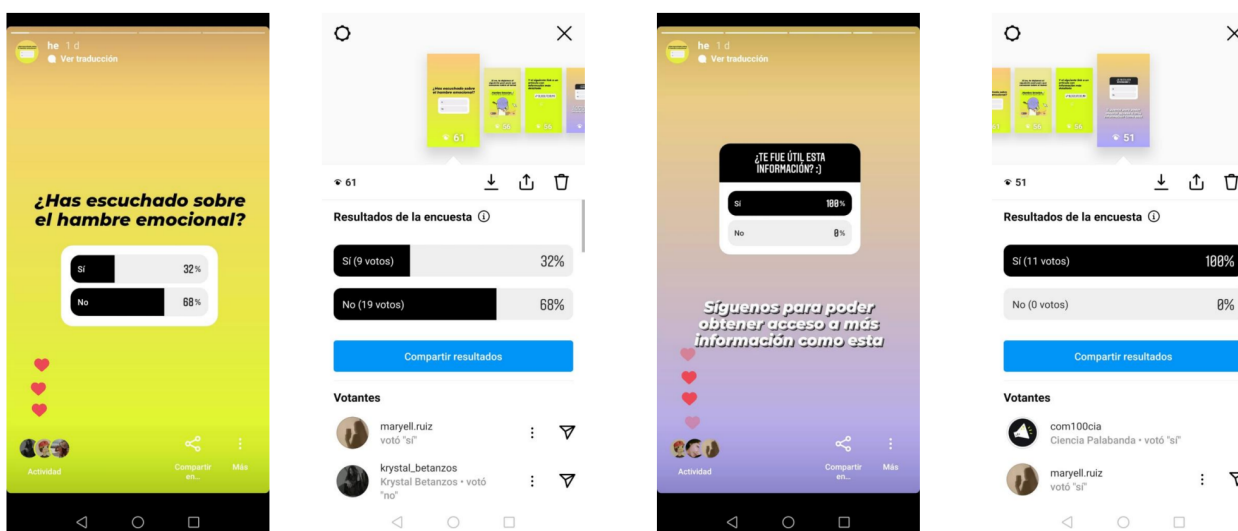


Figura 9. Resultados de la encuesta en Instagram.

De los 35 Me gusta que se obtuvieron en la publicación 11 fueron del género masculino, y 24 del género femenino, lo cual fue bastante benefactor para cumplir en informar al target que se propuso alcanzar desde un principio en el proyecto. De igual forma, en las historias se logró un alcance alto con 61 visitas, de las cuales también fue en su mayoría del género femenino.

En primera instancia se aplicó la pregunta “¿Has escuchado sobre el hambre emocional?” para verificar nuestra hipótesis en la que se hablaba de la falta de información sobre el tema. El 68% de los usuarios votaron que no sabían del tema, y un 32% ya lo conocía, lo que no nos fue sorprendente debido a que esto ya se había expuesto mediante una investigación previa.

Como el propósito del producto era dar una introducción al tema de hambre emocional, proseguimos con dar propaganda en las historias tanto al post de Instagram como al artículo, de los cuales se obtuvo gran respuesta ya que el 100% de los usuarios votó que la información tanto del post así como el link al artículo, había sido de gran ayuda y se confirmó aún más, al ver que se obtuvieron 4 seguidores en la cuenta después de postear esta información. Se puede pensar que estos seguidores provienen de la invitación a los usuarios en la última historia a que dieran follow a la página para poder obtener más información similar.

Al analizar bien esta información también se pudo observar que en la comparativa de alcance entre el artículo y el post y para nuestro target como tal, el post tuvo mucho mayor alcance y respuesta, por lo tanto esto nos sugiere que si deseamos tener una escalabilidad en el proyecto, nos convendría optar por planear más contenido breve y conciso en Instagram al ser éste mejor aceptado y apreciado.

1.7. Bibliografía y otros recursos

Arizmendiz, A. (2020). *¿De qué tiene hambre mi vida? T4-E32*. Se regalan dudas [Podcast]. Disponible en <https://open.spotify.com/episode/29xiAllhuh5nz8zHc4EZtN?si=27f039ecec94855>

- CuriosaMente. (2015). *¿Comemos sólo por hambre? – CuriosaMente10*. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=QTLtY7Gz9bg>
- López Mejía, D. I., Valdovinos de Yahya, A. Méndez-Díaz, M. & Mendoza Fernández, V. (2009). *El Sistema Límbico y las Emociones: Empatía en Humanos y Primates*. Psicología Iberoamericana. Vol. 17 (2). Pp. 60-69. Universidad Iberoamericana, Ciudad de México. Disponible en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133912609008>
- Martos Silván, C. (2021). *Hipotálamo*. Lifeder. Recuperado de <https://www.lifeder.com/hipotalamo/>
- Méndez, J. P., Vázquez-Velázquez, V., & García-García, E. (2008). *Los trastornos de la conducta alimentaria*. Boletín médico del Hospital Infantil de México. Vol. 65 (6). Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462008000600014&lng=es&tlng=es
- Nyklícek, I., Vingerhoets, A., & Zeelenberg, M. *Emotion Regulation and Well-Being*. Springer Science. Pp. 281-293. Disponible en http://www.mariskakret.com/wp-content/uploads/2015/10/Kret_Springer_2010.pdf#page=300
- Palomino-Pérez, A. M. (2020). *Rol de la emoción en la conducta alimentaria*. Revista chilena de nutrición. Vol. 47 (2). Universidad de Chile. Disponible en https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000200286#B5
- Quiroz González, S. (2020). *Sistema Límbico*. Acupuntura Neurofisiológica y PNBm. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=HGM84DaAFgI>
- Rodríguez Romero, D. (2017). *Alimentación y Emociones. Una sinergia fundamental para nuestro bienestar*. Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar. Universitat de Barcelona. Disponible en <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/118538/7/TFP%20Daniel%20Rodriguez.pdf>
- Sharp, A. (2021). *Intuitive Eating Weight Loss? Sustainable Gentle Nutrition Tips*. Recuperado de <https://www.abbeyskitchen.com/intuitive-eating-weight-loss-tips/>

SIIC Salud. (s.f.) *Los obesos tienen resistencia a la leptina*. Recuperado de <https://www.siicsalud.com/des/insiiccompleto.php/70949#:~:text=La%20leptina%20es%20una%20hormona,apetito%20y%20el%20peso%20corporal>

Tume, F. (2020). *Hormonas de apetito: grelina y leptina (Regulación del hambre)*. Metabolismo. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=ykjpHwfTDC8>

1.8. Anexos generales

Anexo 1. Práctica de taller de Narrativas

1. ¿Qué es lo que más disfrutas hacer en tu comunidad?

- Estar en mi casa
- Jugar basket
- Jugar fútbol
- Dibujar
- Jugar pelota
- Ayudar a Anita a distribuir alimentos a niños
- Ayudar a las personas
- Jugar basket
- Pintar
- Jugar
- Dibujar
- Pintar
- Pintar

2. ¿Qué te gustaría poder hacer dentro de tu comunidad?

- Ayudar a los demás
- Ayudar a los demás
- Cuidar a los niños en mi casa
- Platicar con los dempas
- Ayudar a los demás
- Mural en la plaza
- Ser solidario con las personas
- Ayudar
- Ayudar a los animales
- Ayudar a los animales
- Ayudar a los necesitados
- Ayudar a mi mamá
- Ayudar a juntar la basura

3. Si San Pedro Itzicán fuera una persona, ¿cómo se vería?

- Triste porque tiran basura y se pelean
- Señor triste

- Feliz cuando recogen basura
- Desarreglado pero huele bien
- Alto y masomenos delgado
- Cabello negro, huaraches, short verde
- Ayuda a las personas
- Cabello chino
- Cabello lacio
- Sale a caminar
- Lloro
- Le gusta salir de fiesta
- Enfermo por contaminación
- Me gustaría platicar con ella
- Está enfermo
- Decirle que lo queremos
- Quisiera ayudarlo

4. ¿Qué problemas existentes en tu comunidad te parece que son más importantes?

- Violencia
- Marihuanos
- Drogadicción
- Peleas
- Basura
- Contaminación
- Maltrato de animales
- Basura en la laguna
- Maltrato a las personas
- Malta

5. ¿Qué se ha hecho para resolver estos problemas y qué podrías hacer tú para ayudar con esto?

- No tirar basura
- No maltratar a las personas
- Ayudar a los necesitados
- Vienen a recoger basura pero la gente vuelve a tirar
- Ya paren con esto porque a todos les está afectando
- Ayudar a los que hacen violencia
- Prohibir la venta de marihuana

6. ¿Qué cosas buenas existen en tu comunidad?

- La plaza
- La laguna
- Los animales
- Las montañas
- Las cuevas

- Los árboles
- El agua
- Ir a nadar

2. Productos

Proyecto San Pedro Itzicán

Hasta este punto del proyecto se tiene el boceto del mural en la pared externa del centro cultural (figuras 10 y 11). Se terminará el producto el lunes 23 de mayo.



Figura 10. Boceto de mural colaborativo.



Figura 13. Carrusel final de Instagram.

Artículo Hambre emocional:

¿Nos influyen las emociones al momento de alimentarnos?



La comida es parte de nuestro día a día y nuestra cultura, la usamos para festejar, crear memorias o simplemente reconfortarnos. El problema surge cuando esta cultura no es la adecuada y la comida se convierte en un mecanismo para combatir y distraer, una forma de lidiar con las emociones, que al experimentar esto nos impulsa a el ‘comer emocional’.



Pero...

¿Por qué esto puede perjudicar nuestra salud?

El comer emocionalmente como nuestro único método de enfrentamiento a nuestras carencias emocionales puede resultar en malos hábitos alimenticios ya que nos puede llevar a comer en exceso.

HAMBRE EMOCIONAL

Algunos científicos llaman al intestino el "segundo cerebro" porque ayuda a realizar diversas funciones nerviosas, neurotransmisoras y hormonales, que afectan directamente cómo nos sentimos. El control del apetito es un proceso en el que se estimulan distintas regiones cerebrales, por lo que se ha establecido una teoría de la existencia de un centro de hambre y un centro de saciedad, donde las señales periféricas llegan al sistema nervioso por vías neuronales (a través del nervio vago) o por vías humorales (con secreciones endocrinas que se vierten al torrente sanguíneo).

La ingesta de ciertos alimentos con altos niveles de azúcares o carbohidratos elevan los niveles de triptófano en la sangre, que eleva los niveles de serotonina en el cerebro, un neurotransmisor que está directamente relacionado con el humor, siendo por lo que comer tiene un efecto similar a los antidepresivos. La mayoría de las investigaciones, presentan que el hambre emocional se da como un mecanismo de supresión de emociones negativas, sin embargo, existen factores como género y edad que influyen en la relación de emociones con el consumo de alimentos "comfort".

Cuando presentamos alguna emoción que nos afecta se genera una necesidad por controlarla y una forma de sentir que lo hacemos es a través de la comida, ya que ésta provee un camino fácil de obtener satisfacción. En muchas ocasiones, confundimos la necesidad desencadenada por la emoción que nos afecta con el hambre, llevándonos a obtener respuestas placenteras a nivel cerebral que disfrazan los sentimientos reales, los cuales, a pesar de calmarse momentáneamente mientras comemos, seguirán ahí al terminar.

Esta respuesta de nuestro cuerpo ante el manejo de emociones con la comida, se le llama hambre emocional, que es importante destacar que no está mal sentirla, sin embargo, el peligro reside cuando se convierte el único mecanismo de control emocional. Una puerta de entrada para trabajar la relación con la alimentación emocional es conocer el hambre que se presenta en tu cuerpo, hacerse la pregunta de qué es lo que tu cerebro quiere comunicar que le hace falta.

Hambre emocional y fisiológica, ¿cómo identificarlas?

El hospital privado de la Universidad de Córdoba, nos sugiere que si bien, existen distintos tipos de hambre, cuando nos referimos al inicio de búsqueda de alimento podemos hablar de dos tipos:

- *Hambre fisiológica: cuando la búsqueda apunta a cubrir necesidades energéticas del organismo.*
- *Hambre emocional: el inicio de búsqueda de alimento está originado puramente a partir de un estado emocional.*

Pero existen características más particulares que nos pueden ayudar a identificar cada una con más claridad, la siguiente tabla es propuesta por el blog de la nutricionista “*Nutrition is the new black*”, en la que nos resume algunas de ellas:

<i>Hambre emocional</i>	<i>Hambre fisiológica</i>
Llega de repente	Se presenta gradualmente
Se presenta como un antojo de alimentos o platillos específicos	Se puede satisfacer con cualquier comida del momento
Al comer lo necesitas de forma automática y sin pensar a conciencia (comer de más o de menos sin darte cuenta)	Te das cuenta de las cantidades que comes de forma consciente
No se para de comer pese a sentirte lleno, callando la saciedad natural del estomago	Paras de comer al estar lleno
El antojo es mental, solo se piensa como en el sabor y la textura	Sientes el hambre a nivel estomacal, como un rugido o vacío

No todo es negativo

Y es que no está mal si en ocasiones llegamos a satisfacer nuestra hambre emocional, ya que como se mencionó al inicio del artículo, el hambre emocional es meramente natural y comer es parte de nuestra cultura que impulsa a la creación de memorias compartidas.

Querer silenciar el hambre emocional por completo sería ir en contra de nuestra propia naturalidad. Es necesario entender que en ocasiones la necesitamos, aquí lo importante es saber que se presenta como una situación particular y no como la única forma en la que nos alimentamos. De esta manera evitaremos excesos y consecuencias perjudiciales.



Ahora que ya sabes un poco más del tema y si sientes que te identificaste con algo o simplemente te gustaría saber más sobre el tema, acá abajo te alcanzamos una cajita con links listos para que los revises y tengas acceso a una variedad de contenidos sobre el tema, esperando puedas sentirte más orientad@ y apoyad@.



Recursos (Artículos, Podcast, Contacto de profesionistas y videos sobre el tema)
Abbey Sharp “What To Do If You NEVER Feel FULL! Plus Intuitive Eating With a Medical Condition. YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=MTqYd7Ma394
Cuentas de profesionales - Instagram: @nutritionisthenewblack y @Stefyactiva

Ted-Ed Video informativo - Cómo el azúcar afecta el cerebro por Nicole Avena:

<https://www.youtube.com/watch?v=lagowvVjzNY>

¿De qué tiene hambre mi vida? Se Regalan Dudas Podcast:

<https://open.spotify.com/episode/29xiAllhuh5nz8zHc4EZtN?si=1mYLoR9tQYCuOXU6hiNIjw>

Ana Arizmendi, psicóloga, maestra de nutrición y dietética:

<https://www.dequetienehambretuvida.com/-conceme>

Referencias bibliográficas:

Arizmendiz, A. (2020). *¿De qué tiene hambre mi vida? T4-E32*. Se regalan dudas [Podcast].

Disponible en

<https://open.spotify.com/episode/29xiAllhuh5nz8zHc4EZtN?si=27f039ecec94855>

Nyklícek, I., Vingerhoets, A., & Zeelenberg, M. *Emotion Regulation and Well-Being*. Springer Science. Pp. 281-293. Disponible en http://www.mariskakret.com/wp-content/uploads/2015/10/Kret_Springer_2010.pdf#page=300

. Imágenes descargadas de banco gratuito: Freepick.com

. Nutrióloga de la IBERO alerta sobre el comer emocional durante la pandemia, María Isabel Flores, IBERO MX, 2022, <https://ibero.mx/prensa/nutriologa-de-la-ibero-alerta-sobre-el-comer-emocional-durante-la-pandemia>

. Cultura alimentaria en la sociedad mexicana, Erik Escudero, Foodtech, 2020, <https://thefoodtech.com/nutricion-y-salud/cultura-alimentaria-en-la-sociedad-mexicana/>

. Hambre emocional: ¿Influyen las emociones en nuestra alimentación?, Dra. Fabina Stloman, Hospital privado universitario de Córdoba, <https://hospitalprivado.com.ar/blog/actualidad/hambre-emocional-influyen-las-emociones-en-nuestra-alimentacion-.html>

3. Reflexión crítica y ética de la experiencia

El RPAP tiene también como propósito documentar la reflexión sobre los aprendizajes en sus múltiples dimensiones, las implicaciones éticas y los aportes sociales del proyecto para compartir una comprensión crítica y amplia de las problemáticas en las que se intervino.

3.1 Sensibilización ante las realidades

En la comunidad de San Pedro se viven muchos problemas con los que no habíamos estado tan cercanos como al realizar este proyecto. Fue impactante observar cómo hasta los niños pequeños son tan conscientes de estos problemas y los tienen tan normalizados que hablan de ellos como si fuera algo tan simple. Poder ser parte de este proyecto con ellos nos da mucha alegría porque creemos que puede ser una semilla que les siembre la responsabilidad

e interés de ayudar a su comunidad, que los motive a no seguir los pasos de muchos otros que caen en la delincuencia, el alcoholismo o la drogadicción.

La perspectiva humanista que se nos forja en el ITESO, nos ha despertado también a nosotros el espíritu de ayuda, pensando ahora nuevas formas para aportar algo de provecho a la comunidad. Un ejemplo de esto, es buscar la manera de impartir un curso de dibujo y pintura para que los niños, jóvenes y adultos que les guste esto puedan seguir formándose y desarrollando las habilidades que tienen. Ha sido una experiencia única poder compartir lo que está en nuestro alcance con ellos y poder darles parte en algo tan importante como es esto.

En cuanto al otro proyecto, a pesar de que no se tuvo un contacto directo con un grupo de personas, la reflexión ante esta problemática es muy importante. Pudimos darnos cuenta que muchísimas personas recurren a la alimentación emocional cuando sienten emociones que no pueden controlar, sin embargo, no todas saben reconocer qué es lo que pasa o cómo diferenciar un hambre real de la emocional.

Es importante que nos quedemos con que el hambre emocional no es un problema, sólo se convierte en problema cuando esta es la única manera de sobrellevar las emociones. Se trata de conocer nuestro cuerpo y lo que nos pide, para poder hacer una relación más sana consigo mismo y con la comida.

Pudimos trabajar con nuestros conocimientos profesionales en las tres carreras, pero de igual forma, nos fue posible conocer realidades fuera de ellas, teniendo que trabajar con más habilidades que quizá no sabíamos que teníamos. Es un gran logro trabajar fuera de nuestras zonas de comfort y nos sentimos orgullosos de haber logrado todo lo que hicimos.

3.2 Aprendizajes logrados

El mayor reto que se nos presentó a lo largo de los proyectos, fue el proceso de comunicación y de investigación previo a la realización de los productos. A pesar de que tenemos las bases, ninguno de los tres somos comunicólogos, lo que hizo que este proceso nos llevara un poco más de tiempo de lo esperado y más de trabajo para comprenderlo. De igual forma, sucedió

el contratiempo con la búsqueda del artista, lo que retrasó la fecha de finalización del mural. Estos retos nos ayudaron a implementar nuevas formas de trabajar y de resolver problemas, superándolos y cumpliendo finalmente con lo que teníamos que hacer.

El trabajo interdisciplinario fue de gran ayuda para la elaboración de estos proyectos, ya que nuestros distintos conocimientos y habilidades enriquecieron el trabajo que realizamos. Este trabajo no habría sido posible si cada integrante del equipo no hubiera tenido la disposición a seguirlo y de superar los obstáculos que se nos presentaron. La sintonía y empatía que generamos entre nosotros y fue lo que nos llevó a concluir el curso de forma exitosa.