

reflexiones

REVISTA ACADÉMICA CULTURAL

Noviembre 2021. No. 4.

La resiliencia, una práctica a nivel personal para prevenir el síndrome de burnout

Vocablos a evitar en el mundo académico

Salud mental en El Salvador

Negocios locales con Facebook

Las empresas y el análisis financiero



**Universidad
Dr. Andrés Bello
Regional Sonsonate**

SIRVIENDO A LA COMUNIDAD

La Universidad Dr. Andrés Bello se ha caracterizado siempre por su interés en el servicio a la sociedad, y para llevar a cabo este compromiso, se requiere de un cuerpo docente que comparta el mismo propósito. Con la publicación de esta revista, los docentes tienen una oportunidad adicional de hacer llegar a la sociedad y a la comunidad educativa, una serie de temáticas que contribuya a fortalecerse en la vida misma. En esta cuarta edición, se han tratado temas que refieren el sentido humano tras la profesionalización constante del individuo. El primer artículo orienta la reflexión hacia los extranjerismos utilizados en el área académica y la forma y uso correcto de vocablos con los que se debe transmitir la información en la lengua española. El articulista refiere la influencia cultural y con base a lo establecido por la Real Academia Española (RAE) y la Asociación de Academias de la Lengua Española (ASALE), hace una introversión sobre la desmedida utilización de ciertos anglicismos en la comunicación a través del idioma español. Se abordan también temas para la prevención de la salud mental y física a través de buenas prácticas como la resiliencia. La escritora, experta en el tema y con una maestría en Dirección estratégica de organizaciones de salud, aborda situaciones reales que presentan desafíos y conllevan riesgos a la

salud mental y por consiguiente afectan el buen desarrollo personal y laboral de quienes las viven, abordando el síndrome de Burnout y la importancia de aprender a protegerse practicando la resiliencia. De igual forma el tercer artículo, transporta a la evaluación personal que realiza la profesional sobre la condición actual de la salud mental en El Salvador y como una buena aplicación en la promoción de la salud mental puede mejorar las condiciones individuales y, por ende, sociales del país.

Pero no todo está orientado al léxico y a la salud humana, también en esta edición se abordan dos temas relacionados con la salud de las finanzas y negocios. Uno desarrolla la trascendencia del análisis financiero en las empresas; el otro, la utilización de una red social como herramienta de negocio en el que se trasladan consejos introductorios para la correcta organización de un negocio o empresa.

En la próxima edición se abordarán temas relevantes promoviendo pensamientos positivos y de interés académico y cultural. Si desea conocer sobre un tema en específico puede escribir al correo electrónico de los editores.

Mtra. Ing. Noemy de Pineda.

reflexion-es

Revista académica cultural de la Universidad Doctor Andrés Bello, Regional Sonsonate.

LOCALIZACIÓN

9a. Calle Oriente, Bo. El Ángel No.19, Colonia Aida, Sonsonate, Sonsonate.
Teléfono: 2420-6300.

EDITORIA

Ing. Noemy Elizabeth Miranda de Pineda
Correo: noemy.depineda@unab.edu.sv

EDITOR DE ARTE

Ing. Christian Alcides Morales
Correo: abelchristian.morales@unab.edu.sv

ARTICULISTAS

Dra. Gilma Guadalupe Hércules Miranda
Licda. Graciela Guadalupe López
Lic. Edgar Adolfo Aguilar
Lic. Daniel Alexander Palacios
Ing. Christian A. Morales

DISEÑO

Ing. Christian Morales

Derechos reservados © 2021.

Los artículos, las imágenes, gráficos y otros contenidos pertenecen a sus respectivos autores.
Versión digital, noviembre de 2021.

contenido

NEOLOGISMOS Y OTROS VOCABLOS A EVITAR EN EL MUNDO ACADÉMICO

3

6

LA RESILIENCIA, UNA PRÁCTICA A NIVEL PERSONAL PARA PREVENIR EL SÍNDROME DE BURNOUT

SALUD MENTAL EN EL SALVADOR: UN GRITO DE AUXILIO

8

9

LAS EMPRESAS Y EL ANÁLISIS FINANCIERO

NEGOCIOS LOCALES CON FACEBOOK

10

NEOLOGISMOS Y OTROS VOCABLOS A EVITAR EN EL MUNDO ACADÉMICO

Por Christian A. Morales

Ingeniero de Sistemas Informáticos, Maestro en Docencia Universitaria

abelchristian.morales@unab.edu.sv

El lenguaje académico demanda de un estilo de redacción formal y se inclina por sostener la pureza de nuestra lengua española, por lo que se vuelve requerido que la comunidad educativa se mantenga al tanto de las actualizaciones de nuestro idioma, así como de una continua asesoría respecto a la adopción de los, casi inevitables, neologismos.

La lengua española —como todas— está sometida a cambios constantes en función de sus hablantes, quienes están persistentemente influidos por la cultura, los negocios, la tecnología, la medicina y otras tantas ramas que conforman el conocimiento humano, ejerciendo algunas de ellas una influencia muy directa en el vocabulario cotidiano. Sin embargo, de la mano de la Real Academia Española (RAE) y la Asociación de Academias de la Lengua Española (ASALE) —que reúne a las distintas academias de los países donde el español es oficial—, contribuyen a formar una base normativa que la regula su evolución —como sucede en algunas otras: la *Académie française* que regula el francés o la Academia de la Lengua Hebrea al hebreo—, ya que, como encontramos dentro de los estatutos de la Real Academia Española, lo que la institución pretende es: «cuidar igualmente de que esta evolución conserve el genio propio de la lengua, tal como este ha ido consolidándose con el correr de los siglos, así como de establecer y difundir los criterios de propiedad y corrección, y de contribuir a su esplendor» (2021).

Las funciones de la RAE entre el flujo léxico de la sociedad, acarrea a veces algunas disconformidades —como el caso de los que insisten en formalizar el llamado «lenguaje inclusivo» versus la opinión muy puntual y rigurosa de la academia en dirección opuesta—, por lo que no se logra entender la imperante necesidad de regular, de sostener el idioma, de modo que sus hablantes puedan entenderse correctamente. El español es hablado por alrededor de entre 543 (Statista, 2021) y 586 (Ethnologue, s. f.) millones de personas en todo el mundo, siendo la cuarta lengua más hablada contando con 22 países en donde es el idioma oficial. Con esa magnitud de hablantes y que se encuentran diseminados por todo el mundo, se vuelve más evidente la necesidad de regulación para garantizar que las bases del idioma permitan una comunicación efectiva.

El intercambio de ideas entre naciones ha sido una acción habitual que influye sobre el vocabulario de los idiomas —pronunciado por la globalización

y los medios sobre los que se fortalece, como Internet—, dando origen a una serie de infiltraciones de todo tipo. En el español, los vocablos provenientes de otros idiomas son llamados extranjerismos, de estos surgen dos formas notorias: los barbarismos y los préstamos. Cuando el extranjerismo se adopta sin modificaciones, se llama barbarismo, el cual debe escribirse en cursiva, de no tener acceso a cursivas, debe escribirse entre comillas. Cuando la voz extranjera se adapta a la grafía de nuestra lengua, se llama préstamo.

La coyuntura sanitaria actual ha disparado el uso de vocablos de diferente índole, se escucha hablar de *sanitización*, en vez de *desinfección*, siendo *sanitización* un calco del inglés *sanitization*; otros referentes a la tecnología en el tiempo donde había restricciones para salir de casa, como cuando se realiza una conferencia en línea y se solicita que el micrófono deba estar desactivado, sino van a *mutearlo*, cuando lo correcto sería decir silenciarlo —ya que, nuevamente es una adaptación del verbo inglés *to mute*—.

Por la misma vertiente necesidad de comunicarse en tiempos pandémicos, en el campo educativo comenzaron a extenderse vocablos de uso inapropiado. A continuación, se presenta una recopilación de algunos que se consideran más sobresalientes. Será muy notable —para nada atípico en nuestro medio— el uso de anglicismos, que son los extranjerismos provenientes del idioma inglés.

- **Webinar.** Este término es de origen inglés (anglicismo), según el diccionario Merriam-Webster pun-



tualiza *webinar* (acrónimo de web y seminar) como «presentación de carácter educativo que se transmite en directo vía internet y durante la cual la audiencia puede participar enviando preguntas y haciendo comentarios». Análogamente, en el idioma español, puede formarse la palabra webinar, de las voces españolas *web* y *seminario*. La Fundación del Español Urgente (Fundéu, asesorada por la RAE), recomienda usar *seminario web*, *webinario* (2013) o, en todo caso, si ha de inclinarse por utilizar el término en inglés, deberá escribirse en cursiva —de preferencia; o entre comillas, en su defecto—, como se ha mencionado anteriormente y así mismo, se recuerda, debe hacerse para cualquier otro barbarismo.

- **Workshop.** Esta palabra inglesa se usa con el significado equivalente a taller en nuestro idioma español. Este anglicismo se encuentra muy extendido dentro de las instituciones educativas, probablemente por razones mercadológicas; sin embargo, debe optarse por escribir **taller**.
- **E-learning.** Este término inglés que puede ser perfectamente expresado en español como *aprendizaje virtual* o *aprendizaje electrónico*. Por ejemplo, en vez de «El *e-learning* ha cobrado mayor auge en el transcurso de la pandemia», debe escribirse «El aprendizaje virtual ha cobrado mayor auge en el transcurso de la pandemia».
- **Microlearning.** Este anglicismo se refiere a un enfoque de aprendizaje que se basa en la segmentación de los contenidos didácticos de los cuales se derivan competencias específicas. El término está conformado por el prefijo *micro* de origen griego, significa *pequeño*; y la palabra *learning* de origen inglés significa *aprendizaje*; por lo que directamente puede adaptarse como *microaprendizaje*.
- **Bullying.** Es otro término altamente extendido en el mudo hispanohablante por clara influencia del inglés norteamericano. La palabra española que mejor se adapta es *acoso*, acompañada de un adjetivo correspondiente al tipo, por ejemplo, *acoso escolar* o *acoso laboral*, además, sugiere la Fundéu, puede

ser de tipo *moral, psicológico, sexual*, etcétera; de esa forma queda aclarado el contexto al que se refiere (2016). Así mismo, según la región, pueden existir otros términos como *burla, intimidación o matonismo*. Por otro lado, en el caso del acoso a través de Internet, que en inglés es llamado *ciberbullying*, se recomienda utilizar el término *ciberacoso*.

- **Flipped classroom.** La definición de *flip* en el diccionario de Cambridge, significa *voltear* o *conmutar*. El modelo pedagógico *flipped classroom* consiste en trasladar algunas partes del proceso de aprendizaje fuera del aula para aprovechar el tiempo en clase para potenciar la práctica de los conocimientos adquiridos en casa, es decir, que *invierte* los papeles entre el profesor y el alumno, por lo que se recomienda utilizar las formas *aula invertida* o *clase invertida*.
- **Gamificación.** Con esta palabra estamos ante un préstamo, es una adaptación de la palabra inglesa *gamification*, que se refiere a utilizar el *juego* como estrategia en entornos donde no suele realizarse. En nuestro idioma no es adecuado este préstamo, debido a que las palabras relacionadas al juego se forman con la raíz latina *ludus*, como en *lúdico, ludismo, ludopatía, ludoteca*. En cambio, *gamification*, está formado por la palabra inglesa *game* (juego en español) más la terminación *-ification* —que en inglés forma sustantivos de acción en verbos terminados en *-fy* como en este caso *gamify* (*gamificar*)—, de acuerdo con el Diccionario Merriam-Webster que, además, señala que se usó por primera vez en 2006. Por tanto, si en nuestro idioma usamos la raíz *ludus*, podemos formar perfectamente la palabra *ludificación* —cuyo verbo sería *ludificar*—, de forma que equivaldría a una traducción del término inglés y, a la vez, sostiene el significado que describe la intención de motivar a través del juego en situaciones no convencionales para ello como en la educación, el trabajo o la salud (Fundéu, 2012).
- **Sincrónico y asincrónico.** Durante el desarrollo de clases virtuales, surge la necesidad de realizar actividades diferidas (cada alumno a su propio ritmo) y otras de forma simultánea (por ejemplo, todos los alumnos al mismo tiempo o al ritmo del docente). Para describir estas acciones se tiene a disposición las palabras de *asíncrono* o *asincrónico* y *sincrónico* o *sincronico*, respectivamente. En la actualidad se usan ambas formas de manera indistinta (RAEinforma, 2020), sin embargo, la sugerencia original nos indica que tanto *sincrono*, como *sincrónico*, pertenecen a ámbitos distintos. En el caso de *sincrónico*, posee acepciones en el campo de la física y de lingüística; en cambio, *sincrono* —que literalmente significa ‘al mismo tiempo’—, ha sido utilizado en la electrónica (por ejemplo, los biestables o *flip-flops*, que puede ser de tipo sincrónico o asíncronos), y, debido a que los medios informáticos poseen una base en la electrónica, las acciones realizadas a través de una computadora son derivadas de dicha base. Por lo que, en informática y tecnología, lo ideal es hablar en términos de *sincrono* y *asíncrono*, de tal forma que debiera decirse *clase sincrónica* en vez de *clase sincronica*.



TU FUTURO
ES UNAB

30 AÑOS UNAB
FORMANDO
Profesionales
INTEGRALES
¡Vamos por más!

Laboratorio
de turismo



• **Pre-requisito.** Este caso, que no forma parte de los extranjerismos, ha debido resaltarse porque es notorio el uso inadecuado del guion entre los documentos académicos. Con la nueva gramática española, el guion resulta innecesario en las palabras compuestas (Real Academia Española, 2010a). Así, es correcto escribir *expresidente*, *exvicepresidente*, *pospandemia*, *poscoronavirus*, etcétera. Por lo que hay que aclarar lo siguiente, como describe la Fundéu (2020):

Según indica la Ortografía de la lengua española, lo recomendable es emplear la forma pos-, mejor que post-, tanto antes de vocal como de una consonante que no sea ese. Por ello, en palabras como pos-COVID y poscoronavirus, es preferible optar por la forma simplificada de este prefijo.

Esta misma obra señala que, como norma general, los prefijos se escriben unidos a la palabra a la que acompañan. Así, la más adecuada es la forma poscoronavirus, y no pos-coronavirus ni pos coronavirus. Esto mismo es aplicable al sustantivo pospandemia, igualmente sin espacio ni guion intermedios.

En el caso de COVID, la Ortografía también establece que, cuando los prefijos se unen a siglas, lo preceptivo es intercalar un guion entre ellos y la palabra. De este modo, la grafía es pos-COVID. El guion es también la opción recomendada cuando la enfermedad mantiene su denominación entera, pos-COVID-19, de la misma manera que se escribe anti-COVID-19 para aludir a las vacunas y los tratamientos.

Por tanto, la palabra pre-requisito, debe escribirse sin guion: *prerrequisito*. Así mismo los casos: *preespecialización*, *preescolar*, *preestablecido*, *preelegir*, *preestreno*, *predefinido*, *pospago*, *posmoderno*, *posclásico*, *posmeridiano*, etcétera.

• **Abuso de mayúsculas.** Entre la academia se observa una tendencia a escribir con inicial mayúscula. En los casos de los nombres de las profesiones y cargos, deben escribirse con inicial minúscula, como: *licenciado*, *ingeniero*, *maestro*, *doctor*, *director*, *coordinador*, *catedrático*, por ejemplo: «Todos apoyaron al *licenciado* Flores», «En la clase anterior contamos con la visita de la *coordinadora*», «El *ingeniero* Medrano ya finalizó su clase», «Que tenga un buen día, *licenciada*»; además, se escriben en minúsculas las titulaciones en la forma de sustantivo común, como: *licenciado en computación*, *ingeniero agrónomo*, *doctor en filosofía*, por ejemplo: «En la región existe la *licenciatura en derecho*», «El 27% está conformado por *licenciados en computación*». Ahora bien, debe escribirse con mayúscula inicial los nombres oficiales de las titulaciones cuando representan un sustantivo propio, como en: «Este día obtuvo su *licenciatura en Derecho*», «Se encuentra estudiando *licenciatura en Ciencias de la Computación*». También se escribe con minúsculas los departamentos o recintos como *sala de maestros*, *salón de usos múltiples*, *edificio administrativo*, *biblioteca central*; pero se escribe con mayúsculas iniciales si dichos nombres están conformados con un nombre propio como *aula Salvador Salazar Arrué*, *jardín Paulo Freire*.

Además, los títulos de las obras se escriben solo con la inicial mayúscula, exceptuando cuando dentro del título hay un nombre propio (Real Academia Española, 2010b), adicionalmente, es obligatorio el uso de cursiva —comillas en su defecto—, por ejem-

plo: *Cien años de soledad*, *La familia de Pascual Duarte*; por tanto, son incorrectos los títulos: *Cien Años de Soledad*, *La Familia de Pascual Duarte*.

Finalmente, señalar que a pesar se encuentra extendida la idea que las mayúsculas se escriben sin tilde (Real Academia Española, s. f.), en la ortografía moderna, las reglas de acentuación gráfica que exigen el uso de tilde deben cumplirse aun cuando se haga uso de las mayúsculas (Real Academia Española, 2010c), como en los ejemplos: *SALÓN SUR* y *aula Ángela Becerra*.

REFERENCIAS

Ethnologue. (s. f.). Spanish. <https://www.ethnologue.com/language/spanish>

Fundación del Español Urgente. (2012). Ludificación, mejor que gamificación como traducción de «gamification». <https://www.fundeu.es/recomendacion/ludificacion-mejor-que-gamificacion-como-traducion-de-gamification-1390/>

Fundación del Español Urgente. (2013). ‘Seminaro web’, mejor que ‘webinar’. <https://www.fundeu.es/escribireninternet/seminario-web-mejor-que-webinar/>

Fundación del Español Urgente. (2016). Acoso, mejor que bullying y mobbing. <https://www.fundeu.es/recomendacion/bullying-mobbing-acoso-escolar-laboral-ciberbullying/>

Fundación del Español Urgente. (2020). Poscoronavirus, pero pos-COVID-19. <https://www.fundeu.es/recomendacion/poscoronavirus-pero-pos-covid-19-pospandemia-post-pandemia/>

Real Academia Española. (s. f.). Tilde en las mayúsculas. <https://www.rae.es/espanol-al-dia/tilde-en-las-mayusculas>

Real Academia Española. (2010). Ortografía de la lengua española. <http://aplica.rae.es/orweb/cgi-bin/v.cgi?i=UMHUzilVXQPLjgVk>

Real Academia Española. (2010b). Ortografía de la lengua española. <https://aplica.rae.es/orweb/cgi-bin/v.cgi?i=KnjtHNkVYCghPljO>

Real Academia Española. (2010c). Ortografía de la lengua española. <https://aplica.rae.es/orweb/cgi-bin/v.cgi?i=hnxogQkBFgSTATgr>

Real Academia Española. [@RAEinforma]. (2020). El uso de «síncrono» con el sentido análogo al de «sincrónico» es válido y ambos se documentan en similares proporciones aplicados a «sesión». [Tweet]. Twitter. <https://twitter.com/raeinforma/status/1268099560456544257?lang=es>

Real Academia Española. (2021). Estatutos y reglamento de la Real Academia Española. https://www.rae.es/sites/default/files/2021-02/Estatutos%20y%20reglamento_2014_19_2_2021.pdf

Statista. (s. f.). Los idiomas más hablados en el mundo en 2021. <https://es.statista.com/estadisticas/635631/los-idiomas-mas-hablados-en-el-mundo/>



Laboratorio
clínico

LA RESILIENCIA, UNA PRÁCTICA A NIVEL PERSONAL PARA PREVENIR EL SÍNDROME DE BURNOUT

Por Gilma Guadalupe Hércules Miranda

Doctora en Medicina, Máster en Dirección Estratégica de Organizaciones de Salud
gilmaguadalupe.hercules@unab.edu.sv

El síndrome del quemado o síndrome de *burnout* está asociado al agotamiento mental, emocional y físico causado por el trabajo, lo que deja las puertas abiertas para que millones de personas puedan padecerlo, sin embargo, se ha observado que adoptar actitudes positivas como la resiliencia evita padecerlo, ya que guía al ser humano hacia una mejor calidad de vida.

Las situaciones difíciles son un componente importante de la vida, nadie en este planeta puede evitar situaciones adversas —por poderoso, inteligente, influyente o millonario que se considere—, y la forma de afrontar estas situaciones juega un papel clave en el bienestar físico, emocional y mental de cada ser humano.

Toda persona en algún momento de su vida, ha pasado por una o varias situaciones complicadas, difíciles o de prueba, tales como:

- La irreparable pérdida de un ser querido.
 - Desempleo .
 - No contar con dinero suficiente para cubrir todas las necesidades o para pagar deudas adquiridas.
 - Desamores
 - Problemas de salud a veces irremediables (enfermedades terminales)
 - Frustraciones, decepciones (reprobación de materias, no alcanzar metas, y otros)
 - Impotencia al observar lentamente como personas cercanas destruyen sus vidas.
 - Fracayos propios o de seres queridos
 - Traiciones, infidelidades, familias disfuncionales.
 - Problemas familiares, afectivos (maltrato físico, psicológico, verbal, humillaciones y otros), y un sin fin de circunstancias que poco a poco pueden conducir a vivir con una actitud derrotista, negativa, destructiva que va minando y agotando a la persona, tanto física como emocionalmente.
- Los profesionales, en ningún momento están

exentos de todas esas situaciones, más aún, los del área de la salud (médicos y enfermeros) y de educación (docentes), se enfrentan día a día, no solamente a sus propias situaciones adversas, sino también comparten de sus pacientes, estudiantes o usuarios, los momentos difíciles de la vida, por ejemplo: los profesionales de la salud tienen que batallar con la desesperanza, la incertidumbre, el dolor, la impotencia de sus pacientes ante la enfermedad que los agobia; los docentes están cada día siendo testigos de las adversidades que viven sus estudiantes, violencia intrafamiliar, problemas económicos, violencia social, abandono familiar, y otros.

En las últimas décadas se han llevado a cabo varias investigaciones científicas, realizadas por expertos, donde han concluido que el «síndrome de *burnout*», «síndrome del desgaste profesional» o «síndrome del quemado», caracterizado por el agotamiento emocional, despersonalización y disminución del desempeño personal, conlleva a presentar o tener actitudes negativas hacia las personas a quienes les prestan sus servicios o con las que trabajan, e incluso hacia el desempeño de su propio rol. Así mismo, este síndrome, aunque desconocido para muchos, es y ha sido motivo de interés en los últimos años, sobre todo desde el punto de vista de la salud laboral, debido a sus repercusiones en la atención de calidad a los clientes (usuarios, pacientes, educandos y otros).

Cabe resaltar que, en mayo del 2019, el síndrome de *burnout* fue reconocido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una enfermedad asociada al agotamiento mental, emocional y físico causado por el trabajo, sin embargo, su diagnóstico entrará en vigor a partir del 1 de enero de 2022. (Portada de la revista Actualidad Forbes, mayo 28, 2019).

Por todo lo expresado anteriormente y de acuerdo a numerosos estudios el síndrome de *burnout*, parece ser más común en profesionales del área de la salud y educación, debido al aumento del estrés laboral generado por la interacción directa con las personas, y

por ser profesiones que representan una filosofía humanística del trabajo, es decir, los profesionales de estas áreas necesitan altas dosis de entrega e implicación con las personas que reciben sus servicios. Por otra parte, las condiciones laborales no idóneas en las que muchos profesionales desarrollan su trabajo, y a la vez, frustraciones personales, e inadecuada actitud de afrontamiento a las situaciones adversas que depara la vida, provoca agotamiento emocional que se va prolongando en el tiempo, volviéndose crónico debido a que no se le da la prioridad que merece.

Todo este escenario, aunado a la situación de incertidumbre que deparan las actividades de la vida cotidiana en un mundo con cambios acelerados, la poca o nula importancia que se le da a las condiciones emocionales de los profesionales en las instituciones o empresas y que por lo tanto no son atendidas al interior de las diferentes organizaciones públicas y privadas, convierten a este síndrome en una verdadera amenaza para los profesionales.

En consecuencia, de todas esas condiciones y en el contexto de la salud laboral, el profesional debe auto protegerse, de ahí que sea necesario aprender a desarrollar y practicar destrezas y capacidades tales como **la resiliencia**, para poder lograr el equilibrio físico, emocional y mental tan necesario para conservar la salud.

Ser resiliente se vuelve hoy en día, una verdadera exigencia como estrategia o respuesta adaptativa al entorno en que se vive, es por ello que se necesita practicar la resiliencia como un apoyo psicológico frente a todas las situaciones de adversidad que se han vivido y las que faltan por vivir.

Existen pocos estudios que asocian al síndrome de *burnout* y la Resiliencia, pero si ya se ha realizado alguno que revela la existencia de una relación inversamente proporcional entre el síndrome de *burnout* y la resiliencia. En otras palabras, entre más se practique la resiliencia, menor probabilidad de sufrir síndrome de *burnout*. (Disponible en: <https://ddd.uab.cat/record/132904>)

La resiliencia de acuerdo a Boris Cyrulnick (2003) «Es la capacidad de una persona o un grupo para desarrollarse bien, seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, condiciones de vida difíciles y traumas graves». Dicho de otra forma, es la facultad que una persona puede desarrollar para enfrentar las adversidades de la vida, aprender de ellas, superarlas e inclusive ser transformadas por ellas, en consecuencia, hablar de resiliencia, es hablar de las personas que se levantan siempre en medio de la adversidad y siguen adelante con mayor fuerza, aquellas personas que consideran el dolor, la frustración y las situaciones difíciles de la vida como una oportunidad de aprendizaje; desde su experiencia ayudan a otros en situaciones similares, deciden aceptar todo aquello que no pueden cambiar y optan por vivir a plenitud de manera intensa, satisfactoria y agradecida, personas que se adaptan de forma positiva y se sobreponen a cualquier situación adversa que les depara la vida, poniendo el mayor énfasis en sus fortalezas y la búsqueda de soluciones, no en las carencias o los problemas.

La resiliencia no es una cualidad o característica con la que se nace, es un proceso que puede desa-

rollarse, aprenderse, fomentarse y enriquecerse cada día. Para ello, hay que considerar que la resiliencia resulta de la interacción entre factores internos personales (autoestima adecuada, comunicación asertiva, empatía, capacidad para resolver problemas y otros) y externos contextuales (familia extendida, relaciones de apoyo social y laboral significativas, y otros) que pueden ser de peligro o riesgo, así como de ayuda o protectores. Todos estos factores están íntimamente ligados a los recursos que cada individuo posee a nivel personal, familiar y comunitario, y que tienen que trabajarse para procurar que se produzca esa fuerza interior en el individuo y trascender para convertirse en una persona que no se desanima, que no se deja abatir ante la adversidad, sino al contrario, se reinicia ante la adversidad para buscar en su interior una fuerza escondida, apoyarse en todo aquello que le ayude, que le fortalezca, que le renueve, que le reinvente para simplemente adaptarse, renovarse y seguir adelante; no se trata de algo sencillo, «es todo un proceso», pero se debe procurar, de forma personal, y en el ámbito laboral, insistir arduamente hasta lograr que se le otorgue la importancia debida al fortalecimiento de esta competencia, para que los trabajadores o empleados, aprendan y se interesen cada vez más en practicar la resiliencia; de esta manera se auto protejan, disminuyendo así la probabilidad de ser afectados con el síndrome de *burnout*.

Para concluir, se debe tener presente que no sirve de nada resistirse a las situaciones adversas de la vida, sino al contrario esa resistencia o falta de adaptación conducirá tarde o temprano a sufrir un desgaste emocional crónico, que conducirá irremediablemente a padecer síndrome de *burnout*, provocando un desequilibrio al bienestar físico, emocional y mental de la persona, de allí que como alternativa se presente practicar la resiliencia.

«La resiliencia es más que resistir, es también aprender a vivir». Boris Cyrulnick (psiquiatra, neurólogo y etólogo francés conocido como uno de los padres de la resiliencia)

REFERENCIAS

CLusilla, P. & Castellano Tejedor, C. (2014). *Resiliencia y Burnout : Semin CORE Vulnerabilitat Resiliencia Biomarcadors En Psicopatol.* <https://ddd.uab.cat/record/132904>



SALUD MENTAL EN EL SALVADOR: UN GRITO DE AUXILIO

Por Graciela Guadalupe López
Licenciada en Psicología
gracielaaguadalupe.lopez@unab.edu.sv

espacio reflexivo

La salud mental es una evidente necesidad en el país. Entre las diferentes generaciones se ha producido y transmitido una aversión hacia las terapias y herramientas que la psicología ofrece. Es imperante la necesidad de reeducar a la sociedad conforme a las pautas psicológicas e invertir en salud mental, ya que es evidente que de esa forma puede generarse bienestar a la población salvadoreña.

Salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. Según la OMS salud significa: «Un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades», y además refiere que los conceptos de salud mental incluyen bienestar subjetivo, autonomía, competencia, dependencia intergeneracional y reconocimiento de la habilidad de realizarse intelectual y emocionalmente. Un estado de bienestar también se refiere a que los individuos reconozcan sus habilidades, que sean capaces de hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera. Por otro lado, a la posibilidad de acrecentar la competencia de los individuos y comunidades permitiéndoles alcanzar sus propios objetivos (OMS, 2004).

Con lo anterior, se puede enfatizar que El Salvador se encuentra alejado de todo concepto sobre salud mental y el verdadero bienestar integral que el individuo merece, generando una precaria salud emocional en la sociedad salvadoreña. Esto en su mayoría es resultado del difícil contexto que una gran parte de salvadoreños enfrentan cada día como lo es la delincuencia, el acoso callejero, la explotación laboral, la poca oportunidad de superación en el ámbito educativo y laboral, la pobreza, los problemas económicos, entre otros. Estos factores ambientales tienen como consecuencia un agotamiento

físico y emocional en los individuos generando con mayor fuerza una tendencia a padecer o desarrollar un trastorno psicológico. Sin embargo, no solo las condiciones externas pueden impactar de forma negativa a una persona, sino el factor individual, es decir, las habilidades cognitivas y emocionales que se le proporcionaron al individuo para enfrentar e interpretar el mundo, por ejemplo, cómo resolver un conflicto, la autoestima, la comunicación asertiva, etc.

En mi experiencia clínica observo cada vez más personas que llegan a consulta por problemas de ansiedad, depresión, codependencia emocional, adicciones y perfiles suicidas en niños y adultos, debido a los factores ambientales desfavorables y a la ausencia o precariedad del desarrollo de habilidades emocionales y cognitivas, causando el deterioro de la capacidad de resiliencia en los individuos, la cual va en aumento. Por lo que surgen las siguientes interrogantes: ¿por qué a esta área no se le invierte?, ¿por qué queremos seguir haciendo invisibles los problemas de salud mental?, ¿por qué no queremos darnos cuenta como sociedad que una de las raíces para mejorar un país se encuentra en la salud mental de cada individuo?, ¿tan difícil es darle la importancia a la salud mental como lo tiene la salud física?

A lo anterior, existen muchas respuestas, sin embargo, en esta ocasión se hará énfasis en el estigma y la discriminación que durante largo tiempo se le ha dado al que busca ayuda psicológica tachándolo de «loco o anormal» o por el miedo al «qué dirán» como si fuese algo que no pudiera regularse con un tratamiento farmacológico y psicológico. No obstante, las personas por el desconocimiento que poseen no buscan la información y el apoyo que requieren, generando que su problema se agrave.

Esa experiencia clínica, permite enfatizar que uno de los orígenes de la precariedad en salud mental en El Salvador son los parámetros de crianza patriarcalistas y autoritarias, donde la expresión de pensamientos y emociones fueron encarceladas, es decir, no permitidas, lo cual se ha enseñado de forma transgeneracional, donde las personas deciden soportar todo lo que les pase y luego seguir adelante, pero sin sanar o solventar esos traumas, lo que genera la repetición de los círculos de violencia, sumisión, adicciones, indiferencia familiar, entre otros.

El Salvador está gritando auxilio en este tema,

«Se debe buscar el apoyo psicológico para identificar, aceptar, romper y aprender nuevas conductas, desechando los patrones disfuncionales y así dar paso a la construcción de una filosofía de vida diferente».

algunos conscientes de la necesidad de ayuda y algunos no, pero que también la necesitan. Por eso es importante promover la salud mental e iniciar con una era para hacer visible lo que siempre ha sido invisible. Si hay niños, niñas y adolescentes en la familia hay que transmitirles nuevas estrategias cognitivas y emocionales para que se desarrollen de forma favorable. En cuanto a los adultos, se debe buscar el apoyo psicológico a fin de obtener las herramientas, para identificar, aceptar, romper y aprender nuevas conductas, desechando los patrones disfuncionales y así dar paso a la construcción de una filosofía de vida diferente, donde el sufrimiento psicológico disminuya.

Por último, la salud mental debe ser materia de interés para todos, porque los problemas psicológicos afectan a la sociedad y no sólo a un segmento limitado o aislado de la misma, por lo que se ha llegado a la conclusión que es un pilar central en el bienestar general de los individuos, sociedades y naciones (OMS, 2004).

«Solo los valientes verán el final de esta guerra psicológica». Anónimo.

REFERENCIA

Organización Mundial de la Salud. (2004). *Invertir en salud mental*. https://www.who.int/mental_health/advocacy/en/spanish_final.pdf

espacio
empresarial

LAS EMPRESAS Y EL ANÁLISIS FINANCIERO

Por Edgar Adolfo Aguilar
Licenciado en Contaduría Pública
edgaradolfo.aguilar@unab.edu.sv

Las empresas son barcos que navegan en un inmenso mar de corrientes económicas que pueden interferir en su curso, por lo que requieren de una brújula que les guíe hasta el destino propuesto. Precisamente el análisis financiero se encarga de orientar los movimientos que permiten conducir por el rumbo correcto y, gracias a la tecnología actual, nos encontramos ante una brújula más precisa y sofisticada que las empresas deben aprovechar.

Al hablar de las empresas se puede venir a la mente diferentes aspectos como: la infraestructura, la actividad económica, el personal, entre otros; pero no es el menos importante y fundamental de los mencionados anteriormente: el *análisis financiero*.

El análisis financiero dentro de las empresas, juega un papel básico para el rumbo de las mismas y el entorno las hace adaptarse a las diferentes herramientas financieras que traen los cambios tecnológicos y el desarrollo de la economía interna como externa.

El surgimiento de nuevas empresas, en su momento, puede amenazar a las ya existentes, debido al uso del análisis financiero que es utilizado para mantener la estabilidad dentro del mercado de negocios.

Todas las exigencias en el mundo empresarial hacen que dentro de las empresas que poseen personal encargado del área financiera, preparen sus planes financieros a fin de consolidar y dar la robustez que proporcione la solidez empresarial para lograr los objetivos trazados en un período determinado.

El equipo financiero debe de conocer las diferentes herramientas necesarias que le permita de-

terminar los posibles factores que pueden ocasionar variaciones financieras y económicas, de manera que puedan obtener los aspectos cuantitativos que contribuirán a la toma de decisiones.

Uno de los beneficios fundamentales que tiene el análisis financiero con las empresas es el que no importa el tamaño de las mismas, ni el giro de la actividad económica a la que se dediquen, en ese sentido se puede decir que son totalmente adaptables a las herramientas financieras, dentro de las cuales están las razones financieras, que se pueden dividir en diferentes tipos como: de liquidez, de solvencia, de endeudamiento, de rentabilidad, de rendimiento, de cobertura, estos tipos de razones financieras, son los que facilitan la toma de decisión para la gerencia.

Sin embargo, no solo son las razones financieras las que constituyen una herramienta que pueden ayudar a verificar el crecimiento o decrecimiento financiero de toda empresa, también se tiene el análisis del punto de equilibrio, los distintos análisis horizontales y verticales, dichos resultados se plasman de acuerdo a la contabilización de cada uno de los hechos económicos realizados y se muestran en los estados financieros.

Al conocer la herramienta del análisis financiero, se puede observar que es algo aplicable a toda entidad, permite conocer con exactitud la situación financiera, proporcionando información fundamental para la toma de decisiones y así la administración proponer alternativas de solución ante ciertas desviaciones que pudiesen darse dentro de cada organización, sin perder de vista el aporte que brinda el uso de la tecnología.

NEGOCIOS LOCALES CON FACEBOOK

Por Daniel Alexander Palacios

Licenciado en Computación

danielalexander.palacios@unab.edu.sv

Las redes sociales pueden significar un impulso para la economía en todos los niveles. Para lograr la formulación de una estrategia que haga destacar a los pequeños comercios dentro del mercado local, basta con establecer algunos pasos dentro de una red como Facebook.

Durante el último año surgieron pequeños «comercios electrónicos» ofreciendo productos de necesidad personal, tendencias de moda, cosméticos, accesorios, electrónicos y gadgets, con mucho impacto al momento de concretar la venta, sin necesidad de tener un local propio. Estos comercios en línea rompieron barreras, se asociaban con mensajeros o por medio de aplicaciones de *delivery*¹ para hacer llegar los productos al cliente final a distintos puntos en todo el país con un costo de envío adicional.

FACEBOOK COMO HERRAMIENTA DE NEGOCIO

Tener presencia en una red social es una ventaja competitiva frente a los demás negocios sin importar las dimensiones del mismo. No hay duda que haciendo uso de los distintos medios digitales se da a conocer un emprendimiento en tiempo récord.

Por lo anterior, cada persona encargada del negocio debe optar por lanzar contenido creativo tanto para servicios como para artículos.

El Salvador obtuvo en el primer mes del presente año cuatro millones de usuarios en Facebook, según el estudio Digital 2021 Global Digital Overview realizado por las empresas We Are Social y Hootsuite, siendo esta plataforma la indicada para realizar *marketing* en pequeños y grandes negocios.

¿CÓMO AYUDA FACEBOOK?

Para los usuarios que deseen utilizar esta red social, pueden crear una página para empresas, donde

se brinda información, productos, servicios promociones o eventos. Además de atraer nuevos clientes o mantener el contacto con los ya existentes.

La información que se proporcione a la página del negocio es muy importante al momento de lograr más tráfico a la página. Obtener seguidores también implica interactuar con ellos de forma rápida.

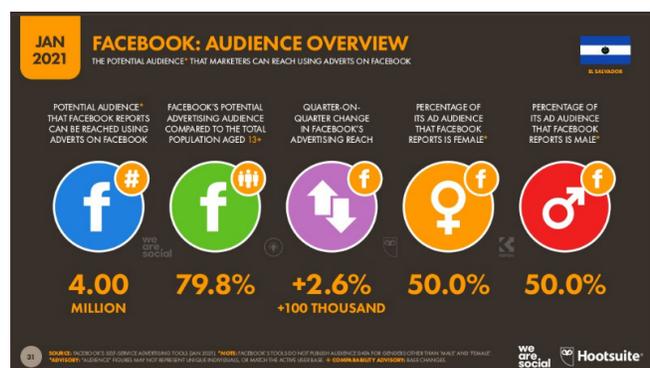
Entre la información que debe aparecer es:

- Datos generales: se debe definir el nombre del negocio, descripción, categorías al que pertenece el negocio, puede ser una o más.
- Contacto: donde debe configurar el número de teléfono fijo y número habilitado con WhatsApp del negocio, correo electrónico y sitio web. En caso de no tener alguno se debe seleccionar «Mi página no tiene x».
- Ubicación: dirección del local en caso de tener, ciudad, código postal y ubicación en el mapa.
- Horarios de atención: por ejemplo, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m, donde la página muestra si el negocio está abierto o cerrado.

ESTABLECER EL PÚBLICO OBJETIVO

Para lanzar un anuncio se debe tener en cuenta a quien va dirigido. Existen ciertos criterios para la creación de un *target*² ideal. Los cuales son:

- Datos demográficos: esto ayuda a que el anuncio llegue a las personas del lugar y zonas aledañas del negocio o lugar donde se puede enviar los pedidos que se ordenen.



Contacto

SV+503

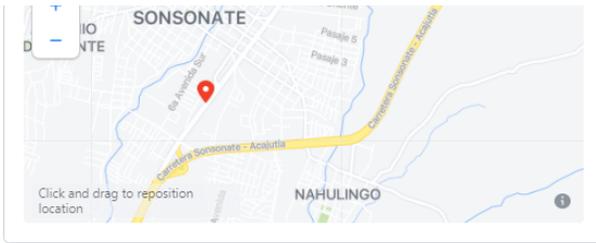
Mi página no tiene un número de teléfono

SV+503

Mi página no tiene número de WhatsApp

Mi página no tiene un correo electrónico

Mi página no tiene un sitio web



- Mi página no tiene ninguna ubicación
- Los clientes visitan mi negocio en la dirección especificada (si desmarcas esta casilla, se ocultará la dirección en la página)

Detalles de la ubicación adicionales Opcional

¿Tu página tiene una ubicación física que los clientes pueden visitar?

Sí

No

¿Tu página ofrece servicio a domicilio?

Sí

No

¿Los clientes pueden comprar tus productos o servicios online?

Sí

- Género: punto clave sí, el producto o servicio está orientado a un género en particular.
- Edad: permite establecer rango de edades.
- Intereses.

La herramienta permite modificar el alcance aleatorio del negocio. En este caso se realiza un anuncio en la zona de Sonsonate con un alcance de diez kilómetros a la redonda. Dando como tamaño del público potencial de 100,000 personas que sean del mismo departamento, hombres y mujeres de 18 a 65 años.

Los datos estimados para que una publicación se anuncie por cinco días son de 748 a 2,200 per-

Características del público

Lugar - Viviendo en El Salvador: Latitud 13,71 Longitud -89,68 Izalco (+11 km) Sonsonate Department

Edad 18 - 65+

Tamaño del público potencial: 100.000 personas

10 km

Resultados diarios estimados

Personas alcanzadas 872 - 2,5 mil

Interacción con la publicación 144 - 416

Resumen del pago

Tu anuncio estará en circulación durante 5 días.

Presupuesto total \$10,00 USD

Días 5

Fecha de finalización 8 may 2021

Presupuesto total \$ 10,00

País, divisa US, USD

Cambiar

sonas alcanzadas invirtiendo diez dólares, para ello es muy importante reducir el público objetivo y no perder impresiones.

Para persuadir la compra de artículos o servicios hay muchas opciones, por ejemplo, la integración de bots³ en Facebook, correos electrónicos, Messenger, WhatsApp, mensajes y llamadas telefónicas; estos medios se pueden utilizar para enviar promociones o darle seguimiento a la compra y de esta manera fidelizar y captar nuevos clientes.

DETALLES DE PUBLICACIÓN

Entre las opciones de crear publicaciones se encuentra: publicación de texto, texto más imagen y texto más video.

Especificaciones de anuncio con imagen

<https://es-la.facebook.com/business/ads-guide/image>

Tipo de archivo	JPG o PNG
Resolución	1,080 px por 1,080 px
Texto principal	125 caracteres
Título	40 caracteres
Descripción	30 caracteres

Especificaciones de anuncio con vídeo

<https://es-la.facebook.com/business/ads-guide/video>

Tipo de archivo	MP4, MOV o GIF
Relación de aspecto	4:5
Compresión de vídeo	H.264
Compresión de audio	AAC estéreo superior a 128 kbps
Resolución	1,080 px por 1,080 px
Duración del vídeo	De 1 segundo a 241 minutos

El uso de Facebook en el ámbito de *marketing* y negocios es muy amplio, el presente artículo es únicamente para considerar cuestiones introductorias sin profundizar en detalles técnicos. Esos detalles deben ser aplicados por personas especialistas en el área que debe contratarse para una mayor optimización y alcance de público objetivo.

Para las empresas medianas y grandes, se debe considerar armar toda una arquitectura de tienda en línea, de forma tal que cuente con Facebook, sitio web y tienda en línea, de esa manera las publicaciones hechas en Facebook dirijan o aterricen específicamente al producto ofrecido en la tienda en línea, para procesar los pagos por medio de tarjetas de crédito, débito y, de haber soporte, podría incluirse Paypal. Todo por medio de pasarelas de pago oficiales.

¹ Se refiere al servicio de reparto que ofrece un comercio para entregar sus productos en el domicilio del cliente.

² Público objetivo.

³ Es un programa que opera en Internet y lleva a cabo tareas repetitivas.

Oferta Académica

Sede Sonsonate



2420-6300



2510-7324



Facultad de **Ciencias Económicas**

Licenciatura en Administración de Empresas
Licenciatura en Contaduría Pública
Licenciatura en Mercadeo
Licenciatura en Turismo
Técnico en Mercadeo
Técnico en Turismo



Facultad de **Enfermería**

Licenciatura en Enfermería
Técnico en Enfermería



Facultad de **Ciencias de la Salud**

Licenciatura en Nutrición
Licenciatura en Laboratorio Clínico



Facultad de **Ciencias Humanísticas**

Licenciatura en Comunicaciones



Facultad de **Tecnología e innovación**

Ingeniería en Sistemas y Computación
Licenciatura en Computación
Técnico en Computación

Escuela de Postgrados

Maestría en Administración de los Servicios de Salud

Maestría en Docencia Universitaria



Comisión de Acreditación de la
Calidad de la Educación Superior
UNIVERSIDAD DR. ANDRÉS BELLO (UNAB)
ACREDITADA
2019 - 2024