

Estilo de pensamiento de los estudiantes de formación docente en la forma de responder al estrés

Yáchapakukuna umachakuy munaynin yáchachikup manchatyakuykunap kaynin kutichinakunaachu

Recepción: 18 febrero 2022

Corregido: 19 junio 2023

Aprobación: 8 julio 2023

Evelin Kitty Blancas Torres¹
eblancas@uncp.edu.pe

Pedro Barrientos Gutiérrez²
pbarrientos@uncp.edu.pe

*Universidad Nacional del Centro del Perú (UNCP)
Huancayo-Perú.*

Resumen

Siendo el pensamiento fuente invisible de problemas que afecta nuestro estilo de vida, por ser rumiadores o pesimistas; ante ello, es necesario aprender a cuidarnos y protegernos de estos patrones automáticos que dañan nuestra salud. Estos rasgos de personalidad tienen un componente genético; es por ello, las traumas en la niñez, generan pensamientos de forma negativa con frecuencia, convirtiéndose como hábitos para toda nuestra vida. En este contexto, el propósito de la investigación fue determinar el estilo de pensamiento que afecta en la forma responder al estrés en los estudiantes de formación inicial del profesorado; para ello, se ha seleccionado como sujetos de investigación a 143 estudiantes del Programa de Estudios de Educación Primaria; se asumió un estudio descriptivo y exploratorio, bajo la metodología interpretativo-hermenéutica, utilizando cuestionario de autovaloración de estilo de pensamiento. Los resultados obtenidos indican que los estudiantes presentan rasgos de pensamiento muy pesimistas, medio hostiles y poco rumiadores, lo que hace que los estudiantes sean vulnerables en la forma de responder al estrés en tiempos de cuarentena, sientan poco propósito en la vida, dejando tener un estilo de vida saludable, salud fisiológica y resistencia al estrés.

Palabras clave: Estilos de pensamiento; rasgos de personalidad, estrés.

Keywords: Thinking style; personality traits; stress

Lisichiku limaykuna:
Umachakup
kaaninkuna, nunap
kayninkuna, manchalichikuna

Thinking style of teacher education students on how to respond to stress

Abstract

Thought being the invisible source of problems that affect our lifestyle, for being ruminates or pessimists; Given this, it is necessary to learn to take care of ourselves and protect ourselves from these automatic patterns that damage our health. These personality traits have a genetic component; That is why childhood traumas frequently generate negative thoughts, becoming habits for our entire lives. In this context, the purpose

of the research was to determine the thinking style that affects how to respond to stress in initial teacher training students; For this, 143 students of the Primary Education Study Program have been selected as research subjects; A descriptive and exploratory study was assumed, under the interpretative-hermeneutic methodology, using a self-assessment questionnaire on thinking style. The results obtained indicate that the students present very pessimistic, half-hostile and little rumination traits, which makes the students vulnerable in the way they respond to stress in times of quarantine, feel little purpose in life, letting them have a healthy lifestyle, physiological health and stress resistance.

Datos de los autores

¹ Evelin Ketty Blancas Torres, <https://orcid.org/0000-0002-6049-4618>, Universidad Nacional del Centro del Perú. Facultad de Educación. Programa de Estudios de Educación Primaria. Huancayo - Perú; eblancas@uncp.edu.pe

² Pedro Barrientos Gutiérrez, <https://orcid.org/0000-0003-0390-6206>, Universidad Nacional del Centro del Perú. Facultad de Educación. Programa de Estudios de Educación Primaria. Huancayo - Perú; pbarrientos@uncp.edu.pe

Conflicto de intereses y divulgación

Los autores declaran no tener conflictos de interés que haya influenciado en los resultados de nuestro trabajo de investigación; asimismo declaramos no conocer algún posible conflicto de interés que se derive luego de la divulgación del presente trabajo.

Consentimiento informado

Los autores del presente artículo declaramos si haber solicitado la autorización de los individuos participantes en el estudio para usar la información proporcionada; a quienes hemos garantizado el derecho a interrumpir su participación en cualquier momento, el anonimato por lo que no se revela su identidad, así como el tratamiento confidencial y privado de la información recibida.

Introducción

Vivimos inmersos en un infinito campo de energías (Blaschke, 2009); esto nos indica, entrar en el nuevo paradigma, aceptando los principios que nos han inculcado ya no son válidos en estos tiempos de caos emocional (Solá, D., 2016). Los nuevos avances de la ciencia, especialmente en los campos de la física cuántica, la psicología transpersonal y teoría del Caos, están haciendo emerger nuevas teorías y realidades que nos exige cuestionar críticamente todas nuestras creencias, nuestras ideas acerca del universo que nos rodea y la manera de cómo hemos comprendido a nosotros mismos y a los demás bajo los principios de la ciencia positiva (Blaschke, 2009; Gallegos, 2001).

En estos tiempos de cuarentena (COVID-19), las familias a diario experimentamos acontecimientos que alteran nuestro estilo de vida. Ello implica, que nuestros pensamientos negativos generan reacciones químicas dañinas en nuestro cuerpo. Es por ello, cualquier pensamiento que tenemos afecta de manera positiva o negativamente a nuestro cuerpo, a través de las reacciones bioquímicas cerebrales que emiten señales químicas al organismo. Un pensamiento es capaz de alterar el funcionamiento de nuestro cuerpo, haciendo que se agreguen hormonas, se liberan neurotransmisores químicos, se altere el sistema inmunológico y varíen los latidos del corazón (Blaschke, 2009).

El proceso de la vivencia en tiempos de cuarentena a través de aislamiento de personas, que obviamente produce cambios en el estilo de vida, genera sentimientos, emociones que de alguna manera provocan enfermedad y sufrimiento, desde luego el estrés. Sabemos que estamos formados por partículas capaces de comunicárselas unas con las otras, sabemos que somos materia y onda a la vez, que pertenecemos a un flujo de energía que no está aislado. Nuestras partículas, las que componen nuestro cuerpo, se comunican entre sí. Nuestro cerebro es el centro neurálgico de esa comunicación. El cuerpo envía cada día cientos de mensajes de comunicación subatómica sobre el estado en que se encuentra; lamentablemente, la rutina de nuestras vidas hace que no los escuchemos. La educación que hemos recibido ha desvalorizado el acto de escuchar el cuerpo, lo ha convertido en algo carente de credibilidad. Esta situación hace que no valoremos nuestros sentimientos y emociones, dejando desprotegido nuestra calidad de vida (Blaschke, 2009).

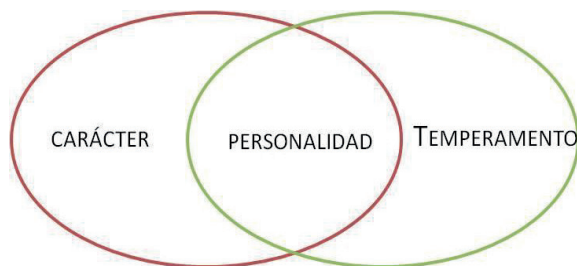
Por lo general, los altibajos de la vida diaria no afectan tus telómeros. Pero una dosis alta de estrés crónico, te causa estragos terribles (Blackburn & Epel, 2017). Por todo ello, antes que nada, tenemos que deshacernos del estrés y la ansiedad para promover un estilo de vida saludable.

Rasgos de la personalidad

De acuerdo a diversas concepciones, la personalidad constituye pautas de comportamiento, pensamiento y emoción que frecuentemente se presenta de manera relativamente permanente en el tiempo y así como en las diversas condiciones y situaciones en la que vivimos. En efecto, la personalidad determina nuestra forma de ser; es decir, "es la sal de la vida y conocerla es poder" (Blackburn y Epel, 2017, p. 133). Este tipo de comportamiento explica cómo lo percibimos la realidad, los juicios que hacemos de ella o la forma con que interactuamos con el medio, siendo en parte heredada y en otra parte adquirida y luego moldeada a través de la experiencia de la vida cotidiana. Al respecto Germán A. Seelbach (2013) nos dice que los rasgos de personalidad es una estructura dinámica que tenemos todos los seres humanos; y, que está compuesta de características psicológicas, comportamentales, emocionales y sociales.

De acuerdo con Seelbach (2013) la personalidad está conformado por dos componentes:

- a. *Temperamento*. Todos los seres humanos poseen una herencia genética; es decir, las características que se heredan de los padres, como, por ejemplo, el color de ojos, el tono de piel, e incluso la propensión a determinadas enfermedades. El temperamento es un componente de la personalidad porque determina, de alguna manera, ciertas características de cognición, comportamiento y emocionales.
- b. *Carácter*. Se denomina así a las características de la personalidad que son aprendidas en el contexto que nos rodea, por ejemplo, los sentimientos son innatos, es decir, se nace con ellos, pero la manera en cómo se expresan forma parte del carácter. Las normas sociales, los comportamientos y el lenguaje, son sólo algunos componentes del carácter que constituyen a la personalidad (pp. 13-14).



Fuente: Tomado de Seelbach (2013, p. 14)

Sabemos que la personalidad es el resultado de un conjunto de causas que intervienen como el componente biológico que se encuentra en los genes e influido por las experiencias tempranas que inicia desde la vida intrauterina. Es por eso, cuando la madre haya sufrido un fuerte estrés, lo que generará una alteración de manera persistente el modo de funcionar del sistema del estrés infantil. De allí, que una educación afectiva y cariñosa tras el nacimiento ayudará a regular la liberación de hormonas del estrés en el bebé y reforzar la regulación neuronal de las emociones.

Allport (1937) ya nos decía hace varios años, que la personalidad constituye una armonización dinámica en el interior de cada persona, siendo los sistemas psicofísicos los que determinan la conducta y el pensamiento. En este contexto, la personalidad es de naturaleza cambiante; por lo que, en la base de toda personalidad están los elementos de origen hereditario y ambiental. La herencia proporciona una constitución física y una dotación genética, mediante las cuales se va a captar el mundo y a responder ante él. El ambiente o contexto donde se desarrolla proporciona elementos de interpretación de pautas para dar el significado a los estímulos y determinar formas de respuesta. La influencia simultánea de ambos factores tales como el hereditario y lo ambiental, a través del tiempo y del espacio, dan como origen la personalidad.

Según Alberto Mateo Alonso (1960) citado por Amarista, F. J. (2005), la personalidad es entendida como la "Síntesis integrativa, dinámico y evolutiva de los factores biológicos, psicológicos y sociales". En esta perspectiva el factor biológico es fundamental para la personalidad; ya que la unidad biológica fortalece el metasistema neurohormonal, que constituyen raíces funcionales y fotogenéticas, organizado por el sistema nervioso y el sistema endocrino, que se encuentran interconectadas. En este sentido, el sistema nervioso actúa como medio de integración, que recibe información, la procesa y produce una respuesta rápida. Sin embargo, el sistema endocrino, actuando por medio humoral mediante hormonas, tiene acción lenta, difusiva y penetrante. Estos dos sistemas se interrelacionan a través de las conexiones nerviosas entre el hipotálamo y la neurohipófisis; siendo estos dos componentes, la llave principal de nuestro sistema endocrino.

En tanto que el factor psicológico, es parte del nivel psicológico de la personalidad, en coherencia con el nivel biológico, siendo el desarrollo y su evolución, directamente vinculados al desarrollo, la evolución y la maduración del factor biológico, principalmente del sistema nervioso. Además, en el factor psicológico hay que destacar la gran importancia de las cualidades humanas, tales como, la conciencia, la vivencia, la inteligencia, el pensamiento y la palabra.

Con respecto al factor social, depende del desarrollo, la evolución y la maduración del nivel psicológico de la personalidad. Todo ser humano como protagonista de cambio social, nace en una sociedad que es dinámica, abierta y flexible. Es por ello, el medio social es imprescindible en el desarrollo adecuado del ser humano, ya que en ella encontramos la cultura propia de la sociedad. Para mayor comprensión, podemos conceptualizar la cultura como el conjunto de costumbres, hábitos, normas de convivencia que guían los patrones dentro de la social. Es por ello, la existencia humana es conjuntiva a la existencia de organizaciones sociales, siendo la vivencia individual incompatible con la salud mental y el desarrollo armonioso del hombre, ya que la vida en sociedad es sumamente importante para mantener intacto sus procesos mentales y fisiológicos.

Estilos de pensamiento

El pensamiento es la capacidad que tenemos las personas para dar ideas y representaciones del contexto en la mente. Esto nos permite realizar actividades mediante la utilización y desarrollo de la mente. Existen una variedad de corrientes y enfoques teóricos que abordan al pensamiento, como la capacidad de producir ideas y conceptos, así como de establecer relaciones entre ellas, algunos patrones de pensamiento pueden ser negativos o resistentes ante cualquier situación del contexto.

Así tenemos los pensamientos negativos que se caracteriza en el pesimismo, hostilidad y rumiación y también pensamientos resistentes que se caracteriza en el optimismo, meticulosidad y propósito en la vida (Blackburn, 2017).

- a. Optimismo/pesimismo.** El optimismo es la tendencia a esperar o anticipar eventos y resultados positivos en vez de negativos; se caracteriza por un sentimiento de esperanza y positividad sobre el futuro. En cambio, el pesimismo es lo contrario; es decir, esperar o anticipar eventos y resultados negativos, y se caracteriza por una falta de esperanza y positividad. El optimismo y el pesimismo están muy relacionados; sin embargo, no coinciden en todo, lo que significa que son diferentes aspectos de la personalidad.
- b. Hostilidad.** Se cree que la hostilidad tiene manifestaciones cognitivas, emocionales y conductuales. El componente conductual se caracteriza por actitudes negativas hacia los demás, además de cinismo y desconfianza. El componente conductual es la tendencia a actuar verbal y físicamente de formas que lastimen a los demás, va de la irritación al enojo y a la rabia.
- c. Rumiación.** La rumiación es la autoatención motivada por amenazas, pérdidas o injusticias percibidas hacia uno mismo, en otras palabras, es el acto de gastar una cantidad significativa de tiempo pensando en sucesos negativos que ya pasaron.
- d. Meticulosidad.** La meticulosidad mide qué tan organizada es una persona, qué tan cuidadosa es en ciertas situaciones y qué tan disciplinada tiende a ser.
- e. Propósito en la vida.** El propósito en la vida no es una dimensión típica de la personalidad. Mide qué tan conscientes estamos de tener algún propósito o meta explícitos para nuestra vida. Es algo que puede cambiar según las experiencias y el crecimiento personal. Un individuo que obtiene un puntaje alto en esa escala se caracteriza por tener un fuerte sentido de la vida, objetivos e involucrarse en actividades que valora mucho. El propósito en la vida está ligado a comportamientos más saludables, salud fisiológica y resistencia al estrés.

El estrés y sus riesgos

Es un fenómeno muy frecuente en todo quehacer cotidiano del ser humano, con grandes consecuencias para la salud de la persona que lo padece. Naturalmente como patología va en aumento debido a los grandes cambios que está sufriendo el ser humano en el contexto mundial en estos tiempos de pandemia (COVID-19). La población humana tendrá que ir asumiendo todos estos cambios en el estilo de vida, que son cada vez preocupante y difíciles de superar, haciendo que tengamos que aprender a manejar de manera adecuada esta situación a padecer estrés (Comín, De la Puente y García, s/f).

Entre las definiciones generales del estrés, Crespo y Labrador (2003), conciben el estrés como una reacción inmediata e intensa que se produce frente a situaciones que representan una amenaza, lo cual implica movilización general de los recursos de defensa del organismo. En tal sentido, el estrés constituye una reacción global, que incluye respuestas fisiológicas, cognitivas y motoras con el objetivo de actuar ante las amenazas y retos que aparecen en el entorno, los denominados estímulos estresores o estresantes.

El estrés es un estado natural del organismo del hombre cuando se percibe una situación como amenaza. Generalmente se produce como una reacción del cuerpo frente a un desafío o demanda del contexto. Sin embargo, en pequeñas proporciones pueden ser fácilmente manejable, cuando ayudamos a evitar el peligro con un período límite. Sin embargo, si el estrés permanece mucho tiempo, es dañino para nuestra salud.

Materiales y métodos

El estudio se realizó desde el enfoque cuantitativo, utilizando como método la observación y descripción de la personalidad de los estudiantes de formación docente frente al estrés y desde la investigación cualitativa se trabajó de acuerdo a los principios del paradigma interpretativo-hermenéutico. Para ello se tuvo en cuenta a los estudiantes del Programa de Estudios de Educación Primaria de la Facultad de Educación - UNCP; siendo considerado los 143 estudiantes matriculados que asisten normalmente en el semestre 2020-II (IV A=38, IV B=35, VI=37, VIII=33). No se ha considerado a los estudiantes de II Ciclo por ser de estudios generales y tampoco a los de X Ciclo por ser la promoción que terminan su formación profesional.

Resultados

El proceso de autoevaluación de estilos de pensamiento de los estudiantes de formación inicial docente en la forma de responder al estrés, se sistematizó calculando el puntaje total sumando los números que marcaron los estudiantes en cada uno de los 34 reactivos del instrumento que nos permitió establecer patrones de pensamiento de los estudiantes.

Tabla 1

Resultados de la autoevaluación de estilos de pensamiento

DIMENSIONES	ESTILO DE PENSAMIENTO	NIVELES DE VALORACIÓN										Σ Promedio total	Patrones de pensamiento
		0		1		2		3		4			
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Vulnerable al estrés	Pesimismo	00	00	00	00	143	100	00	00	00	00	6	Son muy pesimistas
	Hostilidad	00	00	00	00	143	100	00	00	00	00	10	Son medio hostiles
	Rumiación	00	00	00	00	126	88	17	12	00	00	17	Son poco rumiadores
Resistente al estrés	Optimismo	00	00	00	00	00	00	143	100	00	00	9	Son muy optimistas
	Meticulosidad	00	00	00	00	127	89	16	11	00	00	19	Son poco meticulosos
	Propósito en la vida	00	00	00	00	143	100	00	00	00	00	12	Sienten poco propósito en la vida

Fuente: Elaboración propia.

Según la Tabla 1, los estudiantes de formación docente presentan patrones de pensamiento que les hacen más vulnerables al estrés y también que ayudan a ser más resistentes al estrés. De acuerdo a los resultados de la autoevaluación, los estudiantes manifiestan en su autoevaluación rasgos de pensamiento muy pesimistas, medio hostiles y poco rumiadores. Ello hace que sean vulnerables a tener el estrés. Sin embargo, poseen rasgos de pensamientos muy optimistas que equilibran para afrontar o responder al estrés. Siendo la desventaja para ser resistentes al estrés, es que son poco meticulosos, puesto que no son personas organizadas, cuidadosas en ciertas situaciones como lo que estamos viendo en tiempos de cuarentena, en cierto modo coinciden con lo que sienten poco propósito en la vida, aún no han desarrollado por tener un fuerte sentido de la vida y lograr tener un estilo de vida saludables, salud fisiológica y resistencia al estrés.

Tabla 2

Determinación de las categorías de patrones de estilo de pensamiento.

DIMENSIONES	ESTILO DE PENSAMIENTO	CATEGORÍAS			PATRONES DE PENSAMIENTO
		Alto	Medio	Bajo	
Vulnerable al estrés	Pesimismo				Muy pesimistas
	Hostilidad				Medio hostiles
	Rumiación				Poco rumiadores
Resistente al estrés	Optimismo				Muy optimistas
	Meticulosidad				Poco meticulosos
	Propósito en la vida				Poco propósito en la vida

Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo a la Tabla 2, se observa que los estudiantes de formación inicial del profesorado de Educación Primaria de la Facultad de Educación, presentan sentimientos de esperanza y positividad sobre el futuro que son las que ayudan a ser más resistentes al estrés ante patrones de pensamiento muy pesimistas que se caracterizan por una falta de esperanza y positividad que son los que hacen que los estudiantes sean más vulnerables al estrés. En este caso, el optimismo y el pesimismo están muy relacionados, pero no coinciden en todo, lo cual nos indican que son diferentes aspectos de personalidad. El resultado también nos muestra la presencia del estrés en los estudiantes; sin embargo, el optimismo hace que puedan defenderse del estrés.

Discusión

Las personas exitosas tienen la costumbre de ver los problemas de la vida cotidiana como retos a superar, puesto que la respuesta de reto crea las condiciones fisiológicas y psicológicas para poder dedicarse de lleno, desempeñarse lo mejor posible y ganar. Mientras que la respuesta de amenaza se caracteriza por la rendición y derrota, pues las personas dejan de esforzarse y el organismo se prepara para ser derrotado y para la vergüenza, porque esperamos un mal resultado (Blackburn y Epel, 2017). El resultado del estudio demuestra que los estudiantes de formación docente son muy pesimistas, un estilo de pensamiento que de manera rápida localiza el peligro, es por ello que se sienten más amenazados permanentemente por las situaciones estresantes, siendo estudiantes que tienen miedo enfrentarse a cualquier problema de la vida, generando sentimientos de amenaza, miedo a perder; por lo que, son propensos a pensar que no lo harán bien y no lo toman como un reto de la vida. Esta tendencia del estilo de pensamiento pesimista se relaciona con el estilo de pensamiento de hostilidad que se caracteriza por actitudes negativas hacia los demás, generando cinismo y desconfianza (Blackburn y Epel, 2017). De aquí que los estudiantes de formación docentes (Rasgo de personalidad medio hostiles) presentan este componente conductual de actuar verbal y físicamente de formas que lastimen a los demás de su entorno. Todo ello, debe ser mejorado para ser buenos educadores.

Sin embargo, los resultados a la vez nos permiten identificar que los estudiantes de formación del profesorado tienen un estilo de pensamiento muy optimistas, ya que, por lo general, esperan lo mejor en momentos inciertos y tienen percepción positiva, siempre esperando que le pase más cosas buenas que malas, que constituyen sentimientos de esperanza y positividad sobre el futuro; todo ello les permite que no afecte tanto en la forma de responder ante el estrés de manera positiva. Al respecto, los estudios realizados por Elizabeth Blackburn y Elissa Epel (2017) confirman que “los resultados relacionados con el estrés los rasgos negativos son indicadores más fuertes que

los positivos y están más vinculados a su fisiología. Las características positivas pueden defenderse del estrés, y están relacionadas con la fisiología restauradora positiva" (p. 141).

Conclusiones

Los estudiantes de formación docente presentan patrones de pensamiento que les hacen más vulnerables al estrés y también que ayudan a ser más resistentes al estrés. De acuerdo a los resultados de la autoevaluación, los estudiantes presentan rasgos de pensamiento muy pesimistas, medio hostiles y poco rumiadores. Ello hace que sean vulnerables a tener el estrés. Sin embargo, poseen rasgos de pensamientos muy optimistas que equilibran para afrontar o responder al estrés. Siendo la desventaja para ser resistentes al estrés, es que son poco meticulosos, puesto que no son personas organizadas, cuidadosas en ciertas situaciones como lo que estamos viendo en tiempos de cuarentena, en cierto modo coinciden con lo que sienten poco propósito en la vida, aún no han desarrollado por tener un fuerte sentido de la vida y lograr tener un estilo de vida saludables, salud fisiológica y resistencia al estrés.

Los sentimientos de esperanza y positividad sobre el futuro que son las que ayudan a ser más resistentes al estrés ante patrones de pensamiento muy pesimistas que se caracterizan por una falta de esperanza y positividad que son los que hacen que los estudiantes sean más vulnerables al estrés. En este caso, el optimismo y el pesimismo están muy relacionados, pero no coinciden en todo, lo cual nos indican que son diferentes aspectos de personalidad. El resultado también nos muestra la presencia del estrés en los estudiantes; sin embargo, el optimismo hace que puedan defenderse del estrés.

Referencias

- Barrientos, P. (2018). Modelo educativo y desafíos en la formación docente. *Horizonte de La Ciencia*, 8(2413-936X), 175–191. <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2018.15.462>
- Barrientos, P., & Blancas, E. K. (2017). *El saber pedagógico en la práctica de la enseñanza. Una reflexión crítica del proceso de construcción del saber educar*. Perú Graph SRL., Ed. Primera. Huancayo, Perú.
- Blackburn, E. & Epel, E. (2017). *La solución de los telómeros. Vivir más joven, más sano y más tiempo*. Buenos Aires, Argentina. Penguin Random House Grupo Editorial.
- Blaschke, J. (2009). *Somos energía. El secreto cuántico y el despertar de las energías*. Barcelona, España. Universum Robin Book.
- Comín, E., De la Puente, I. & García, A. (s/f). *El estrés y el riesgo para la salud*. Madrid, España. Edita: MAZ. Departamento de prevención.
- Gallegos, R. (2001). *Una visión integral de la educación*. (S. A. Royal Litographics, Ed.) (Primera ed).
- Gallegos, R. (2003). *El espíritu de la educación. Integridad y trascendencia en educación holista*. (S. A. Royal Litographics, Ed.) (Segunda Edic.). Guadalajara, Jalisco - México.
- Seelbach, G. A. (2013). *Teorías de la personalidad*. México, Red Tercer Milenio S. C.
- Solá, D. (2016). *Del caos emocional a la paz interior. Cómo lograr una sanación integral*. España, Tyndale House Publishers.



© Los autores. Este artículo es publicado por la *Horizonte de la Ciencia* de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional del Centro del Perú. Este es un artículo de acceso abierto, distribuido bajo los términos de la Licencia Atribución-No Comercial 4.0 Internacional. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), que permite el uso no comercial y distribución en cualquier medio, siempre que la obra original sea debidamente citada.