



# El sobrepeso, la obesidad y su relación con la dinámica social actual

## Overweight, obesity and their relation to current social dynamics

**Alejandra Guzmán Tenorio**

Prestadora de Servicio Social,  
Programa Universitario: Obesidad, Sobrepeso, Salud, Emociones:  
Atención cognitivo conductual/ Tratamiento Integral de la Obesidad,  
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM  
alejandra\_gt970@entsadistancia.unam.mx

<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2023.13.52.88979>

### Resumen

La obesidad se considera un padecimiento multifactorial que se puede presentar a lo largo de la vida y en distintos niveles del sistema de salud, económico, social, político y cultural (Rivera, et al., 2012). Las causas inmediatas de la obesidad se relacionan con una elevada ingestión y un bajo gasto de energía, mediados por la dieta y la actividad física en el trabajo, el hogar, la recreación y el transporte. Por otro lado, se puede encontrar una dinámica social en la que la cultura alimentaria tradicional se ha perdido; pues por el trabajo, el estudio, la familia, el transporte, el tiempo que se le dedica a la preparación de alimentos es escaso, propiciando la adquisición de comida rápida, que contiene alto contenido energético. El presente trabajo es el resultado de una investigación respecto a las dinámicas sociales actuales que pueden influir en el desarrollo del sobrepeso y obesidad, en la que se aplicó una encuesta a 200 sujetos, población de la Zona Metropolitana y del Valle de la CDMX. Teniendo como se observaron grandes diferencias entre los factores que podrían estar interviniendo en el sobrepeso de los usuarios, la minoría que se encuentra en un peso saludable también refirieron un estilo de vida saludable, reflejando las áreas de oportunidad para los promotores de la salud y para los Trabajadores Sociales, así como el trabajo constante en la política pública.

**Palabras clave:** obesidad, salud pública, educación, familia, dinámicas sociales.

### Abstract

Obesity is considered a multifactorial condition that can occur throughout life and at different levels of the health, economic, social, political and cultural system (Rivera, et al., 2012). The immediate causes of obesity are related to high energy intake and low energy expenditure, mediated by diet and physical activity at work, home, recreation and transportation. On the other hand, a social dynamic can be found in which the traditional food culture has been lost; because of work, study, family, transportation, the time dedicated to food preparation is scarce, favoring the acquisition of fast food, which contains high energy content. The present work is the result of an investigation regarding the current social dynamics that may influence the development of overweight and obesity, in which a survey was applied to 200 subjects, population of the Metropolitan Zone and the Valley of the CDMX. As large differences were observed between the factors that could be intervening in the overweight of the users, the minority that is at a healthy weight also referred to a healthy lifestyle, reflecting the areas of opportunity for health promoters and social workers, as well as the constant work in public policy.

**Keywords:** obesity, public health, education, family, social dynamics.

Recibido el 08 de septiembre de 2023.

Aceptado el 29 de febrero de 2024.



Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

**E**n México, de acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, del total de adultos de 20 años y más, 39.1% tienen sobrepeso y 36.1% obesidad; es decir, representa un 75.2% de adultos. Mientras que en el caso de los niños de 0 a 4 años 22.2% tiene riesgo de sobrepeso y los de 5 y 11 años 35.6% muestran esta condición. Las principales causas de defunción en 2019, en el país, fueron las enfermedades del corazón, diabetes mellitus y tumores malignos; los cuales son padecimientos asociados con el sobrepeso y obesidad (Instituto Nacional de Salud Pública, 2018).

En 2020 se detectó que en el perfil epidemiológico de la Ciudad de México persisten las enfermedades infectocontagiosas y, por otro lado, las crónico-degenerativas; estas últimas ocupan la cuarta, quinta y séptima posición (López, 2020). A lo largo de los años, la sociedad se ha visto modificada en todas sus esferas; política, cultural y económica; lo que ha repercutido en su dinámica social, dando lugar a nuevos fenómenos sociales. Es necesario identificar cada uno de ellos tanto a nivel teórico y con la participación de la sociedad, para poder brindar propuestas de intervención que realmente genere un impacto (García, 2004).

El sobrepeso y obesidad es un problema social que ha cobrado mayor fuerza, debido a las interacciones entre esferas, resultado del sistema existente y dinámico. La dinámica social se observa de manera considerada a partir de la Revolución Industrial en el siglo XVIII, pues es cuando comienza a surgir las máquinas, lo que ha llevado a la sociedad a cambiar su estilo de vida, sus hábitos, las actividades y cómo las realizan día con día.

La cuarta revolución tecnológica, que involucra el internet, la inteligencia artificial, la robótica, la biotecnología, la automatización de vehículos, etc.; ha sido punto clave en la modificación de los modelos de producción, de consumo, de trabajo y de desplazamiento; ocasionando efectos en la salud, la educación, la vivienda, el transporte y formas de vida de las personas (CEPAL, 2019).

De esta manera, la dinámica social, que tiene su origen en el desarrollo; lleva consigo cambios en todas las áreas de la vida, repercutiendo en el individuo y en su entorno; por lo que para analizar el impacto que ha generado y el entrelazamiento de cada una de las esferas a las que afecta, es necesario una mirada desde la Teoría de Sistemas. La

teoría de los Sistemas, que establece que *“Un sistema es un complejo de elementos que interactúan”* (Bertalanffy, 1945 citado en Unidad de Apoyo para el Aprendizaje, 2023) y que esos elementos que se comunican y se interrelacionan entre sí, formando un todo complejo; y una modificación en alguna de las partes, afecta a los demás e involucra el cambio del todo; por lo que, a un mismo efecto, pueden responder distintas causas (Paredes, 2008), es una teoría que responde muy bien al problema de obesidad, ya que existen estudios que respaldan que esta problemática tiene causas diversas, y se relaciona con efectos de las diferentes esferas de la vida. Para la dinámica social actual, los elementos son económicos, políticos, sociales, psicológicos y culturales; los cuales, han tenido cambios ocasionados con mayor ímpetu, como resultado de la globalización y la tecnología; generando incluso cambios en el estilo de vida.

Gino Germani (1911-1979), en su Teoría de la Modernización, explica cómo la sociedad ha tenido un proceso de transición hacia la modernidad; en donde el desarrollo económico, los cambios en la estructura social, política y cultural, así como reciprocidad que existe entre estos procesos, constituyen en sí, la transición de una sociedad tradicional a una moderna (Grajales, 2003).

Braudillard (1929-2007), sostiene que al estar rodeados por “objetos de consumo” de manera sistematizada, provocan en los individuos el deseo de ser adquiridos, debido a su disposición tan al alcance (tiendas locales, supermercados, ventas por internet) a su bajo costo (producción intensiva) y a su inmediatez (alimentos procesados y empaquetados, listos para su consumo) (Grajales, 2003). Siendo los medios de comunicación, una gran influencia para su decisión final y el deseo por adquirir productos que se promocionan, los cuales, terminan siendo los más dañinos para el cuerpo. Se debe también considerar que existe una desigualdad de consumo, al ser los productos naturales, de mayor precio que los procesados, quedando estos fuera del alcance de la mayoría de la población debido a la brecha social existente.

Por otro lado, la tecnología, por ejemplo, ha arrastrado al sujeto a enfrascarse en su burbuja personal, llevándolo al sedentarismo y a una nueva dinámica de relaciones, ahora virtuales más que personales; propiciando el sedentarismo, el observar continuamente el consumismo de productos procesados; y con ello el sobrepeso y alteraciones en las emociones al compararse con las personas que muestran

una vida “mejor”, en las redes, que la de ellos. Se han mencionado ya algunas teorías de diferentes sociólogos, que ponen al desnudo el mundo actual en el que nos encontramos, centrado en el avance tecnológico, por ser un indicador de la dinámica social; y que se relacionan con el desarrollo del sobrepeso y obesidad.

Las redes sociales, y los medios de comunicación facilitan el consumo de productos chatarras, al promocionar continuamente estos productos; así como el que cada vez hay más personas que se dedican a la elaboración y comercio de postres y dulces; lo que provoca un círculo vicioso. Se requiere también de una regulación del mercado; actualmente con la cuarta transformación, se tomaron medidas en los alimentos procesados que se comercializan en tiendas y súper mercados, pues ahora es una regla, que deben llevar impreso el etiquetado que muestre de forma clara la cantidad de azúcares, grasas y sodios (Alcántara, 2019). Pero se requiere más allá de esta acción, como el que se reduzcan los precios y haya mayor acceso a productos de calidad; y si es posible, se elimine del mercado los productos con alto contenido energético.

Otro factor es el psicosocial, ya existen numerosas investigaciones que sustentan que la obesidad puede estar ligada a factores psicológicos y con la respuesta del individuo a determinadas experiencias emocionales (negativa o positiva). La psicopatología, por ejemplo, conlleva a la pérdida de la estructura de la alimentación y al sedentarismo; lo que propicia la ganancia de peso; ocasionando un círculo vicioso (Rivera, et al., 2012).

Existen también los factores ambientales del espacio donde se encuentre la persona, la escuela, el trabajo, la comunidad, las ciudades y la familia; ya que pueden estar promoviendo el sedentarismo, el consumo de alimentos no saludables y el exceso de los mismos. En los sectores de salud de determinadas comunidades podrían tener una inadecuada calidad y acceso a servicios de salud preventiva, en el que no se promocionan las medidas necesarias para una alimentación y estilo de vida saludable.

La dinámica actual, resultado de la globalización y de la posmodernidad; también influye en los hábitos de las personas; el uso frecuente de la tecnología, las redes sociales; vuelven inactivas tanto a adultos como a niños y niñas. Las escaleras eléctricas, el uso de los automóviles

particulares, de motocicletas, han contribuido también a la reducción del movimiento del individuo.

## Metodología

### Planteamiento del Problema

El sobrepeso y la obesidad es un problema de salud pública que sobresale en México y que incrementa el riesgo de la mortalidad, pues es causante de enfermedades crónicas degenerativas. Actualmente el sistema de salud se encuentra saturado al atender a personas que desarrollan y viven enfermedades a consecuencia de este padecimiento.

### Objetivo general

Identificar las dinámicas sociales actuales que han influido en el desarrollo del sobrepeso y obesidad de personas que viven en la zona Metropolitana de la Ciudad y del Valle de México; a través una investigación mixta.

### Objetivos específicos

- ▶ Identificar los factores de la sociedad actual que influyen en el origen y desarrollo del sobrepeso y obesidad.
- ▶ Señalar las dinámicas sociales actuales de la población objetivo que se relacionan con el desarrollo del sobrepeso y obesidad, a través de la aplicación de un instrumento.
- ▶ Comparar las dinámicas sociales de pacientes con sobrepeso u obesidad con las de los pacientes que no presentan dichos padecimientos.
- ▶ Elaborar propuestas sobre actividades que pueden implementarse en sus comunidades, para lograr y mantener un peso saludable en las personas.

La presente investigación tuvo un enfoque mixto, es decir, cualitativo y cuantitativo. Para la investigación cuantitativa, se hará uso del diseño experimental, en donde se tuvo como variable dependiente el sobrepeso y la obesidad y como independiente, los diferentes factores que intervienen en su desarrollo desde el económico, político, cultural, familiar y psicológico, con la finalidad de identificar por qué las variables independientes afectan la dependiente y en qué grado lo hace.

La población con la que se trabajó fueron personas adultas, mayores de 18 años, que vivan en la Zona Metropolitana

y del Valle de la CDMX, así como a personas asistentes a las Clínicas Universitarias de Atención a la Salud de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM; siendo una muestra de 200 sujetos, 100 mujeres y 100 hombres. A quienes se les aplicará como instrumento de investigación una encuesta con 28 ítems.

Para el análisis estadístico descriptivo se hizo uso de gráficas que muestren los resultados totales de las encuestas aplicadas, por cada ítem y posteriormente se agruparán los resultados de cada factor que se investigó en gráficos de barras o circulares, se compararán los porcentajes obtenidos y se analizarán.

## Resultados

Se aplicó la encuesta a 201 personas que viven en el Estado de México y/o en la Ciudad de México, los datos generales obtenidos fueron que, de los entrevistados, el 56.5%, es decir, 113 personas viven en el Estado de México; y un 43.8%, siendo 88 personas, en la Ciudad de México. Respecto a la ocupación, 134 encuestados respondieron, de estos, el 31.3% son estudiantes y el 28.35% se dedican al trabajo; se destacaron también un 14.9% con ocupación de docentes frente a grupo.

El 48.1% de los encuestados fueron hombres y el 52% mujeres, es decir 97 encuestados fueron hombres y 104, mujeres. La mayor concentración de los encuestados se encontró entre los rangos de edad de 26 años a 30 años, siendo el 27%, equivalente a 54 encuestados; seguido del 24% que se encontró entre las edades de 31 años-40 años, un equivalente a 48 personas; y un 22.5% se encuentran entre los rangos de 18 a 25 años, siendo 45 encuestados.

118 encuestados (58.7%) padece sobrepeso; 42 personas (20.9%) padece obesidad grado I, 32 personas (15.9%) se encuentran con un IMC Normal, 8 personas (4.0%) padecen obesidad grado II; y una persona (0.5%) presenta obesidad grado III.

A continuación se describen los resultados por factores:

### Factor económico

En el aspecto económico, casi la mitad de todos los encuestados, destina entre \$1,501.00 a \$2,144.00; al

compararse con las personas que no presentan riesgos de enfermedades crónicas, ambas destinan lo mismo en alimentos.

El 54.9 % de los encuestados considera que su economía sí interviene entre si elegir un producto procesado o uno natural, la mayoría menciona que mientras más dinero tienen, más productos naturales consumen; lo cual podría ser un factor importante que interviene en el desarrollo del sobrepeso.



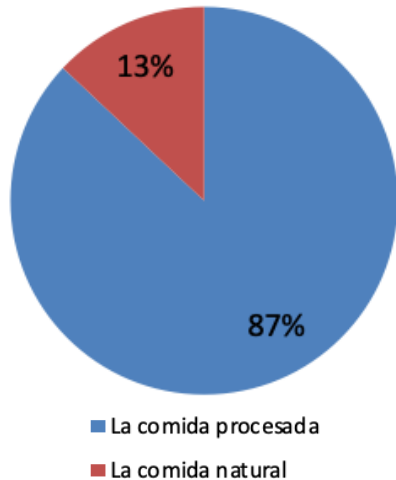
**Figura 1.** Porcentaje de los encuestados que consideran que su economía interviene en la elección de productos procesados.

### Factores políticos

112 encuestados (55.9%) dijeron que ambos alimentos, tanto procesados como naturales, son fáciles y cercanos de conseguir; 64 personas (31.8%) dijeron que los productos procesados son más fáciles y están más cerca de conseguir; y sólo 25 personas (12.3%) dijeron que los productos naturales son más fáciles y están más cerca de conseguir. Sin embargo, un 32% considera que la comida rápida es más económica.

En general, los encuestados dicen no comprender al 100% las etiquetas de los alimentos, y aseguran que los productos naturales son de fácil en costo. Lo cual resulta importante de señalar, ya que, en su desconocimiento, los usuarios podrían estar consumiendo productos ultra procesados, pensando que no lo son tanto.

En la figura número 2 se muestra el porcentaje de lo que los participantes aseguran tener mayoría asegura que cerca de su trabajo o escuela, se vende más los productos procesados. Este es un factor importante, la venta de productos procesados que es, en su mayoría, más extensa que la de los productos naturales.



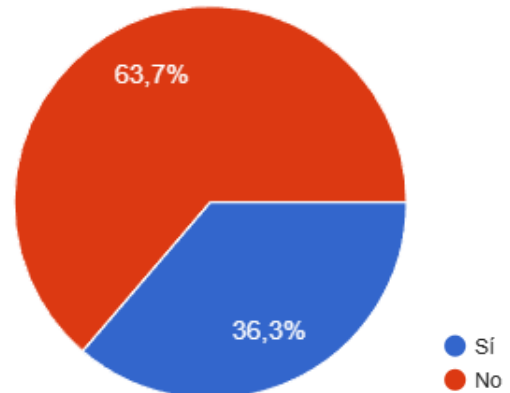
**Figura 2.** Encuestados que consideran qué se vende más, la comida natural o la procesada, cerca de su trabajo o escuela.

Con un (55.9%) afirman que sus compras no están influenciadas por la promoción de los alimentos procesados. Mientras 89 personas (44.1%) aseguran que sus compras sí están influenciadas por la promoción de alimentos procesados. La promoción de productos procesados y el consumismo, juegan un papel importante para el desarrollo del sobrepeso de los usuarios.

La mayoría de los encuestados considera que en las clínicas de salud no existe suficiente información del sobrepeso, a la mayoría no les han hablado en las clínicas de la importancia de cuidar su peso, como se ve en la figura 3. Este es otro factor sumamente importante, la poca o nula existencia de promoción a la salud, por parte del sector salud, en relación a la alimentación y a los factores que dan lugar al sobrepeso, así como sus consecuencias.

En general, respecto a los factores políticos que intervienen en el desarrollo del sobrepeso es: el desconocimiento de las etiquetas de los productos, el que sobresale las ventas de productos procesados tanto en los trabajos, en las escuelas y en los espacios públicos; el bombardeo de promoción de productos procesados en los medios de comunicación

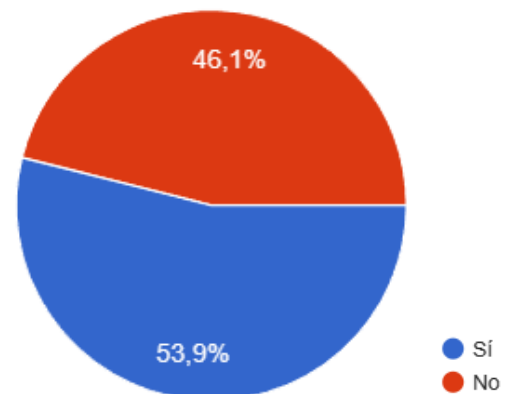
y la poca promoción a la salud respecto al sobrepeso en las clínicas de salud.



**Figura 3.** Encuestados que consideran si existe o no suficiente información sobre el sobrepeso u obesidad en las clínicas de salud.

### Factores culturales y familiares

129 de los encuestados (64.2%) mencionan consumir más alimentos naturales que procesados en sus hogares, mientras 72 personas (35.8%) mencionan consumir más productos procesados que naturales en sus hogares. En la figura número 4 se presentan los datos relacionados a influencia de las redes sociales en la toma de decisiones para la adquisición y consumo de determinados a alimentos.



**Figura 4.** Encuestados que consideran si los medios de comunicación y las redes sociales influyen en su decisión de qué alimentos consumir

Teniendo en cuenta que el 89.7% mencionan que los productos procesados son los que más observan que se promociona en las redes sociales, mientras sólo 21 personas (10.3%) observan más que promocionan productos

naturales. La mayoría considera que en sus hogares no cuentan con la cultura del plato del buen comer y la práctica de hacer ejercicio, del total de la muestra, 118 de los encuestados aseguran sí conocer el plato del buen comer y la jarra del buen beber, mientras 83 encuestados aseguran no conocer ninguna de ella, o sólo una.

En general, respecto a los factores culturales y familiares, se analizó que la ausencia del ejercicio físico es algo que sobresale en las familias de los encuestados, así mismo, el porcentaje de quienes consideran que en su hogar no existe ni la cultura del plato del buen comer ni la práctica de hacer ejercicio fue poco menos de la mitad del total. De esta manera, ambos indicadores de este factor contribuyen al desarrollo del sobrepeso y obesidad.

## Factores psicológicos

El 53.4% consideran que sus emociones sí intervienen en que ingieran altas cantidades de alimentos, mientras 94 personas (46.6%) consideran que sus emociones no intervienen en que ingieran grandes cantidades de alimentos. Lo que arroja que manejo inadecuado de emociones es un indicador presente en las personas con sobrepeso y obesidad.

## Discusión y Conclusiones

Los resultados arrojaron una muestra poco confiable en relación a las personas que no presentan riesgo de sobrepeso, ya que resultaron ser muy poca; aunado a esto, se identificó durante la aplicación del instrumento que algunas personas pese a que estaban conscientes que padecen sobrepeso, respondían que no era así por la pena, y otros más por razones desconocidas; esto se reflejó en los resultados, pues el 48% de los encuestados afirma que no padece sobrepeso u obesidad, cuando sus medidas de Índice de Masa Corporal y de Índice Cintura Cadera reflejan lo contrario. Por esta razón, la comparación entre ambas muestras no resultó altamente significativa, sin embargo, se obtuvo que en su mayoría son personas que trabajan de docentes, en su mayoría fueron mujeres; sin embargo, presentaron indicadores no sanos para su salud, como el consumo de productos procesados en su lugar de trabajo, el desconocimiento de las etiquetas de los alimentos, la mayoría no realiza ejercicio. Una diferencia entre los que sí presentan obesidad, es que la mayoría

refiere que sus compras no están influenciadas por la promoción de productos procesados; otra diferencia es que mencionan que sí conocen el plato del buen comer y la jarra del buen beber, sin embargo, no se tiene esta cultura en sus hogares, y, al igual que los encuestados que sí padecen sobrepeso, consideran que sus emociones sí intervienen en el consumo alto de alimentos.

Lo que nos indica que existen otros factores que podrían estar influenciando en que estos entrevistados tengan un ICC adecuado, como la cantidad de alimentos que consumen, el manejo de sus emociones, la variedad del tipo de alimentos que consumen, el metabolismo, la genética, el nivel de sedentarismo que tienen a comparación con los que presentan sobrepeso, la cantidad de dietas constantes que realizan al año, entre otros. Por lo que se deja esta investigación abierta a las próximas generaciones.

Es importante señalar que, aunque no se observaron grandes diferencias entre los factores que podrían estar interviniendo en el sobrepeso de los usuarios, la minoría que se encuentra en un peso saludable y un Índice Cintura Cadera normal tampoco refirieron un estilo de vida saludable, reflejando las áreas de oportunidad para los promotores de la salud y para los Trabajadores Sociales, así como el trabajo constante en la política pública. Por lo anterior, la hipótesis planteada durante la investigación queda confirmada, *“La población objetivo tiende a adoptar conductas en su vida diaria, consecuentes de la dinámica social actual, ocasionando problemas de salud, como el sobrepeso y la obesidad”*.

Cuando se habla de las propuestas para reducir el sobrepeso y la obesidad se menciona la necesidad de implementar acciones para la mejora de infraestructura, por parte de los responsables en las zonas, como la implementación de ciclovías, de parques donde haya espacio y aparatos de ejercicio; así como la promoción de la salud, información sobre el plato del buen comer, la jarra del buen beber, las consecuencias del sobrepeso; e intervenciones multidisciplinarias, como el que existan nutriólogos, psicólogos que trabajen en conjunto para atender a los pacientes con sobrepeso de manera gratuita, en sus Municipios.

Algunas actividades que como Trabajadores Sociales podemos realizar es la promoción de salud, educación social

sobre hábitos saludables, gestión de infraestructura para la realización de ejercicio físico, proyectos con intervención multidisciplinaria para que las personas bajen de peso saludablemente, así como generar y promover redes de apoyo para que entre los mismos usuarios se apoyen en conjunto con la participación de las Instituciones.

El sobrepeso y la obesidad es un problema de salud pública que afecta a millones de personas en el país, pues ha saturado el sistema de salud, y ha provocado el desarrollo de enfermedades crónico degenerativas; representando las principales causas de muerte en México, por lo cual, es de suma importancia que se atienda este padecimiento. Actualmente existen programas de salud y políticas públicas dirigidas a esta enfermedad, sin embargo, el problema sigue persistiendo. Lo anterior porque se enfocan a factores como la alimentación y la actividad física; pero no se les ha dado la importancia debida a los factores sociales, ambientales, y emocionales que originan, mantiene e incrementan; actualmente, este problema de salud. Por lo anterior, es indispensable que se realicen investigaciones sobre estos factores que se dan en el contexto social actual.

## Referencias

- Alcántara, A. (2019). *Comida chatarra, en la mira del gobierno de AMLO*. EL CEO. <https://elceo.com/negocios/comida-chatarra-en-la-mira-del-gobierno-de-amlo/>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2019). *Revolución Tecnológica: desafíos y oportunidad para la industria, el empleo, la igualdad de género, y el desarrollo social en América Latina y el*

- Caribe*. <https://www.cepal.org/es/eventos/revolucion-tecnologica-desafios-oportunidades-la-industria-empleo-la-igualdad-genero>
- García E. (2004). ¿Qué es la obesidad? *Revista de Endocrinología y Nutrición*, 12(4), S88-S90. <https://www.medigraphic.com/pdfs/endoc/er-2004/ers043c.pdf>
- Grajales, C. (2003). *Teoría social III*. Escuela Nacional de Trabajo Social, Sistema de Universidad Abierta, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). (2018). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018*. [https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut\\_2018\\_presentacion\\_resultados.pdf](https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf)
- López, O. (2020). *Segundo Informe de gobierno*. Secretaría de Salud. <https://www.salud.cdmx.gob.mx/storage/app/uploads/public/5f8/743/6ed/5f87436edf649157403030.pdf>
- Paredes-F., B. (2008). *Influencia del Enfoque Sistémico en el Trabajo Social*. [Ensayo inédito]. Universidad Nacional del Altiplano, Facultad de Trabajo Social <https://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/pela/pl-000309.pdf>
- Rivera, J., Velasco, A., Hernández, M., Aguilar, C., Vadillo, F. y Muyarama, C. (2012). *Obesidad en México: recomendaciones para una política de Estado*. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Unidad de Apoyo para el Aprendizaje (UAPA). (2023). *Teoría de las organizaciones*. Escuela Nacional de Estudios Superiores, Morelia. Universidad Nacional Autónoma de México. [https://programas.cuaed.unam.mx/repositorio/moodle/pluginfile.php/1100/mod\\_resource/content/17/uapa\\_teor%C3%ADa\\_conceptosu4\\_/index.html](https://programas.cuaed.unam.mx/repositorio/moodle/pluginfile.php/1100/mod_resource/content/17/uapa_teor%C3%ADa_conceptosu4_/index.html)

