

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de salud

Programa de psicología



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN EL DESARROLLO  
INFANTIL FRENTE AL AISLAMIENTO SOCIAL: UN BENEFICIO PARA LA SALUD  
MENTAL.

PRESENTADO POR:

Dayana Marcela Acuña Sossa  
Cod. 1.083.006.755  
Angie Katherine Mendoza Gamboa  
Cod.1.094.808.741

PAMPLONA  
2020

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de salud

Programa de psicología



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN EL DESARROLLO  
INFANTIL FRENTE AL AISLAMIENTO SOCIAL: UN BENEFICIO PARA LA SALUD  
MENTAL.

PRESENTADO POR:

Dayana Marcela Acuña Sossa  
Cod. 1.083.006.755  
Angie Katherine Mendoza Gamboa  
1094808741

Directora de monografía:

Ph.D. Olga Mariela Mogollón Canal

PAMPLONA  
2020

## Índice

Resumen .....	6
Abstract.....	7
Introducción.....	8
Justificación .....	11
Objetivos.....	15
Objetivo General.....	15
Objetivos específicos .....	15
Problema de Investigación.....	16
Formulación del problema .....	16
Planteamiento del problema.....	16
Descripción del problema .....	18
Estado del arte .....	20
Estudios internacionales .....	20
- Proteger la salud psicológica de los niños a través de una comunicación efectiva sobre COVID-19”. Dalton, Rapa y Stein, 2020, Reino Unido.....	21
- Explorando las representaciones sociales y emocionales de los niños de la pandemia COVID-19” Idoiaga, Berasategi, Eiguren y Picaza en el 2020, España. ....	21
- La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial, Urzúa, Vera Villarroel, Caqueo Urizar y Polanco Carrasco, 2020, Chile.....	22
-Impacto del brote de coronavirus en la salud psicológica. Khan, Siddique, Li, Ali, Shereen, Bashir, & Xue, M. 2020, Henan, China. ....	22
-Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo, Reyes Pérez, Reséndiz Rodríguez, Alcázar Olán, Reidl Martínez, 2017, México.....	23
Estudios Nacionales .....	24
- Situación de salud mental en el área metropolitana del valle de Aburrá durante el aislamiento preventivo decretado en Colombia por la pandemia del covid19: un análisis exploratorio” realizada por Santiago Escobar Toro en el 2020, en Colombia, el Valle de Aburrá. ....	24
-Efectos del aislamiento social en el sueño durante la Pandemia covid-19”, Jairo Ramirez Ortiz, Jeisson Fontecha Hernandez y Franklin Escobar Cordoba, 2020, Colombia, Cartagena de Indias. ....	25

-Consecuencias de la pandemia Covid 19 en la salud mental asociadas al aislamiento social”, Ramírez Ortiz, Castro Quintero, Lerma Córdoba, Yela Ceballos, Escobar Córdoba en el año 2020. Colombia, Bogotá. .... 26

-Impacto psicológico del aislamiento social en el paciente comórbido: a propósito de la pandemia COVID-19, Larios Navarro, Bórquez Rivero, Bohórquez y López en el año 2020, Colombia, Bogotá. .... 26

Estudios locales..... 27

-Efectos de la cuarentena y las sesiones virtuales en tiempos del COVID-19. Chacón Lizarazoa y Esquivel Nuñez, 2020, Cúcuta, Colombia..... 27

-Experiencias de salud mental durante el aislamiento obligatorio, Monsalve Prada y Rico Cárdenas, 2020, Universidad de Pamplona, Pamplona, Norte de Santander, Colombia. .... 27

Marco teórico..... 29

Capítulo I: La Salud Mental en tiempos de aislamiento social..... 29

    Definiciones de salud mental. .... 29

    Niveles de actuación en la salud mental..... 31

    Factores sociales, psicológicos y biológicos relacionados a la salud mental..... 32

Capítulo II: Estrategias de Afrontamiento y su impacto en la salud mental..... 36

    Definiciones ..... 36

    Perspectivas de las estrategias de afrontamiento desde diversos autores..... 38

Capítulo III: El estrés impacto en la salud mental ..... 48

Capítulo IV: La infancia media (6-7 años) y su vulnerabilidad al aislamiento social ..... 56

    Definición y áreas: física, cognitiva y psicosocial de la infancia media ..... 56

    Factores de riesgo en la infancia media a causa del aislamiento social ..... 60

Metodología..... 67

    Enfoque..... 67

    Población ..... 67

    Muestra ..... 67

    Modalidad ..... 68

        Diseño de programas ..... 68

        Categorías iniciales de trabajo ..... 70

Presentación de Resultados ..... 71

    Análisis de las categorías ..... 71

Discusión y Análisis General ..... 75

Conclusiones.....	78
Recomendaciones .....	81
Diseño del Programa.....	81
Descripción de las temáticas de abordaje.....	81
Programa de intervención: Estrategias de afrontamiento del estrés frente al aislamiento social en infantes.....	83
Referencias bibliográficas .....	103
Anexos .....	112

### **Índice de tablas**

Tabla 1 Categorías Iniciales de trabajo.....	70
Tabla 2 Presentación de resultados. Análisis de categorías. Revisión documental.....	71
Tabla 3 Diseño del programa de intervención.....	81
Tabla 4 Descripción de las sesiones del programa de intervención. ....	83

## Resumen

Las estrategias de afrontamiento representan los recursos cognitivos y emocionales que tiene una persona para enfrentarse a situaciones estresantes o desequilibrantes. La pandemia del Covid-19 ha representado en la población una afectación en aspectos sociales y emocionales, y una de las principales poblaciones con afectación son los infantes; por esta razón el presente diseño de programas tuvo como objetivo diseñar un programa de intervención en estrategias de afrontamiento del estrés frente al aislamiento social en infantes entre los 6 y 7 años. La metodología siguió un enfoque cualitativo e involucró una recopilación y análisis documental para culminar con el diseño de un programa de intervención dirigido hacia el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento. Entre los principales resultados se encontró que en Colombia no se está teniendo en cuenta la afectación emocional y psicológica en la población infantil a causa de la pandemia del Covid-19, por otro lado, se pudo establecer que las estrategias de afrontamiento que se pueden desarrollar en los niños teniendo en cuenta las características propias de la infancia son: Solución de problemas, Apoyo social, Apoyo profesional, Reevaluación positiva, Expresión de la dificultad de afrontamiento y Autonomía tomadas de la teoría de Lazarus y Folkman (1986, citados por Ramírez, Juárez, Parada, Guerrero, Romero, Salgado & Vargas Amaya 2016) y por último se diseñó una cartilla a modo de recomendación que busca fortalecer las estrategias anteriormente mencionadas y las características de la etapa infantil como el pensamiento lógico, la creatividad, el desarrollo de la autoestima y el autoconcepto como elementos que favorecen la construcción saludable de estrategias de afrontamiento en niños.

**Palabras claves:** Estrategias de afrontamiento, aislamiento social, estrés, infancia, salud mental.

## Abstract

Coping strategies represent the cognitive and emotional resources that a person has to face stressful or unbalancing situations. The Covid-19 pandemic has affected the population in social and emotional aspects, and one of the main populations most affected are infants; For this reason, the present program design aimed to design an intervention program in stress coping strategies in the face of social isolation in infants between 6 and 7 years old. It was followed by a mixed approach and involved a documentary compilation and analysis to culminate in the design of an intervention program aimed at strengthening coping strategies. Among the main results, it was found that in Colombia the emotional and psychological affectation in the child population due to the Covid-19 pandemic is not being taken into account, on the other hand, it was possible to establish that the coping strategies that can be developed in children, taking into account the characteristics of childhood are: Problem solving, Social support, Professional support, Positive reevaluation, Expression of the coping difficulty and Autonomy taken from the theory of Lazarus and Folkman (1986, cited in Ramírez, Juárez, Parada, Guerrero, Romero, Salgado & Vargas Amaya, 2016) and finally a primer was designed As a recommendation that seeks to strengthen the strategies described above and the characteristics of the childhood stage such as logical thinking, creativity, the development of self-esteem and self-concept as elements that favor the healthy construction of coping strategies in children

**Keywords:** Coping strategies, social isolation, stress, childhood, mental health.

## Introducción

Según Marques de Miranda, da Silva, Sena Oliveira y Simoes Silva (2020) el aislamiento social causado por la pandemia del Covid-19 ha tenido graves repercusiones en el desarrollo de la infancia y los adolescentes, lo que ha desencadenado una serie de factores de riesgo para la infancia, ya que es una de las poblaciones con mayor vulnerabilidad frente a los factores estresantes ocasionados por la salud pública a nivel mundial. Igualmente, estos están relacionados con la salud mental de los niños, y se rescata la importancia de los sistemas familiares y como ha afectado el desarrollo integral de los niños factores como el cierre de las instituciones educativas. Los autores aseguran que “La incertidumbre sobre el riesgo para la salud y una pérdida financiera cada vez mayor contribuirán a una angustia emocional generalizada y a un mayor riesgo de trastornos psiquiátricos en breve” (p. 1) factores que denotan la necesidad en crear estrategias para intervenir a la salud mental de manera significativa.

Frente a lo anterior, es necesario resaltar que las estrategias de afrontamiento representan los recursos cognitivos y emocionales que tiene una persona para enfrentarse a situaciones estresantes o desequilibrantes (Lazarus y Folkman citado por Castagnetta, 2020), si se estimula el desarrollo de las estrategias de afrontamiento desde los primeros años de vida, muy seguramente en la edad adulta se contará con estrategias saludables para enfrentarse a las situaciones cotidianas, precisamente la pandemia del Covid-19 ha hecho que la población en general se vea afectada en aspectos tanto sociales como emocionales y una de las principales poblaciones con más afectación son los infantes; por esta razón el presente diseño se planteó una serie de objetivos en los cuales se encontraba analizar las estrategias de afrontamiento del estrés frente al aislamiento social en la infancia, lo que a su vez, permitiera definir cuáles de los postulados epistemológicos propuestos sobre estrategias de afrontamiento del estrés que puedan ser aplicables a la etapa infantil, esto de la mano con las características de la etapa infantil permitió hacer recomendaciones frente a estrategias para favorecer el afrontamiento al estrés frente al aislamiento social que beneficie en un futuro a la salud mental de la población infantil.

El trabajo está estructurado en los siguientes cinco apartados: El primer apartado se encuentra el problema de investigación, los objetivos y la justificación, donde se pretendió dar a conocer la necesidad urgente de programas que favorezcan el desarrollo de estrategias de afrontamiento ya que en el contexto Colombiano aún existen falencias para un abordaje psicológico que sea favorable para la población infantil teniendo en cuenta las condiciones de aislamiento y las repercusiones que tendrá a nivel social, psicológico y emocional el fenómeno del aislamiento a causa de esta pandemia.

El segundo apartado abarca los referentes teóricos, incluye los antecedentes de investigación donde se realizó una compilación documental de doce referentes de nivel internacional, nacional y regional, encontrándose documentación como artículos científicos, tesis doctorales y proyectos de intervención, abarcando países como Reino Unido, España, Chile, Mexico, China y la base teórica que fundamenta el objeto de investigación compuesta por cuatro capítulos relacionados con la salud mental en tiempos de confinamiento, Estrategias de afrontamiento y su impacto en la salud mental, el estrés y su impacto en la salud mental, y la infancia media y su vulnerabilidad al aislamiento social. En el tercer apartado se desarrolla la metodología, enfoque, población, muestra, así como también el diseño del programa de intervención, orientado al cumplimiento de los objetivos planteados. El apartado cuatro sintetiza los resultados, su análisis e interpretación a la luz de los objetivos específicos desarrollados, y el apartado cinco, presenta las conclusiones y recomendaciones.

Entre los principales resultados se encontró que es preocupante el panorama de la salud mental en la infancia ya que en Colombia no se está teniendo en cuenta la afectación emocional y psicológica en la población infantil a causa de la pandemia del Covid-19, lo que puede representar un factor que desencadene futuras psicopatologías en los niños. Por otro lado, se pudo establecer gracias a la revisión y análisis documental que las estrategias de afrontamiento que se pueden desarrollar en los niños teniendo en cuenta las características propias de la infancia

son: Solución de problemas, Apoyo social, Apoyo profesional, Reevaluación positiva, Expresión de la dificultad de afrontamiento y Autonomía tomadas de la teoría de Lazarus y Folkman (1986, citados por Ramírez, Juárez, Parada, Guerrero, Romero, Salgado & Vargas Amaya 2016) por lo que son las que se recomiendan para el fortalecimiento y cuidado de la salud mental de los menores. Por último, cabe resaltar que se diseñó una cartilla a modo de recomendación que busca fortalecer las estrategias anteriormente mencionadas y las características de la etapa infantil como el pensamiento lógico, la creatividad, el desarrollo de la autoestima y el autoconcepto como elementos que favorecen la construcción saludable de estrategias de afrontamiento en niños.

## Justificación

El ser humano diariamente se enfrenta a una gran cantidad de estímulos que pueden ser agradables o estresantes, depende de los recursos cognitivos que posea la persona va a percibir y determinará de qué manera actuar frente a estos. Una de las herramientas más importantes para enfrentar este tipo de situaciones son las estrategias de afrontamiento, las cuales, según Lazarus y Folkman citados por Ramírez, Juárez, Parada, Guerrero, Romero, Salgado & Vargas Amaya (2016) son un conjunto de recursos cognitivos, emocionales y comportamentales que determinan la percepción y la actuación frente a momentos que generen conflicto o atenten contra el equilibrio del ser humano. Estas estrategias están presentes a lo largo del ciclo vital. Una de las etapas con mayor vulnerabilidad ante las situaciones estresantes es la niñez, razón por la que surge la necesidad de estimular el desarrollo de estrategias de afrontamiento adecuadas que favorezcan la resiliencia en los menores.

Papalia, Feldman, Martorell, Berber Morán, & Vázquez Herrera (2017) afirman que la niñez media está establecida desde los 6 a los 11 años de edad, etapa que implica cambios en la vida de un niño, donde ya pueden realizar actividades por sí solos como: vestirse, amarrarse los zapatos, entre otras actividades que denotan un desarrollo en la autonomía y en su crecimiento físico y cognitivo. La salud mental en esta etapa significa alcanzar los indicadores del desarrollo y los indicadores emocionales, también el aprendizaje de habilidades sociales saludables y el buen manejo de los problemas que se puedan presentar a lo largo de esta etapa, los cuales si se desarrollan de una manera positiva favorecerán la construcción de una personalidad adaptativa que responda de manera positiva ante las exigencias de su realidad.

Teniendo en cuenta lo anterior, es posible cuestionarse frente al impacto que tiene el cierre de las instituciones educativas, los parques y las actividades en grupo debido a la pandemia (COVID-19), y sale a la luz que todas estas eventualidades pueden resultar estresante; los infantes pueden manifestar malestar emocional, retraimiento, enojo, agitación,

e incluso volverse más dependientes para expresar y manejar sus emociones, así lo expresa el Ministerio de Salud (2020) en su portal oficial, donde se comenta que el aislamiento social puede afectar el desarrollo de los infantes, ya que se pueden sentir aislados y en soledad. Igualmente desde el portal oficial de Médica Sur (2020) se advierte que a falta de estrategias es posible que aumente la ansiedad y el estrés, así como largos periodos de éste auspicia la depresión, se pueden presentar síntomas como: Volver a comportamientos que ya habían superado (como no llegar al baño a tiempo o mojar la cama), preocupación o tristeza excesiva, hábitos de alimentación o sueño poco saludables, problemas de atención y concentración, abandono de actividades que antes disfrutaba, dolores de cabeza o dolor corporal sin motivo. Resalta entonces la importancia de que los infantes cuenten con estrategias que puedan ser útiles frente al estrés, para mantener el bienestar y promover la fortaleza interna, las cuales ayuden a prevenir o mitigar los síntomas de depresión y ansiedad, que pueden aparecer con el tiempo, cabe destacar que para los infantes el estar rodeados de sus pares es beneficioso para la salud mental y ayuda a mejorar las habilidades sociales, jugar con sus pares le enseña a los infantes a regular sus emociones y sus comportamientos.

Gracias a todo lo anterior, surge la necesidad de realizar un diseño de programas que favorezca el desarrollo de las estrategias de afrontamiento del estrés frente al aislamiento social en la infancia, siendo coherentes a la situación de salud pública actual que se vive a nivel mundial por la pandemia que representa momentos de estrés siendo la población infantil una de las más afectadas por la misma. Para el área de la psicología, es importante el diseño de proyectos que promuevan el cuidado y la prevención en la salud mental de todos los seres humanos, tema que es de interés para la psicología. Por otro lado, el diseño de programas resulta beneficioso en el ámbito académico de la psicología, donde los investigadores y psicólogos en ejercicio despierten su interés por conocer las estrategias de afrontamiento del estrés que los infantes pueden desarrollar en los momentos de pandemia, ante las situaciones estresantes que pueden ser excedentes o desbordantes de los recursos de los individuos, proyectando igualmente las consecuencias a futuro que pueda tener el estrés experimentado por los niños en la construcción de su personalidad y manera de enfrentarse a las situaciones adversas que se les presente a lo largo de su vida. Cabe resaltar que este diseño de programas

va dirigido a la población infantil y a las personas que están involucradas en su desarrollo tales como padres de familia, cuidadores, profesores, psicólogos, entre otros personajes importantes y que pueden apoyar los procesos de manera positiva si reciben las orientaciones adecuadas frente a situaciones específicas como el aislamiento social en tiempos de pandemia.

Este diseño de programas busca en un primer momento analizar, conocer e identificar las estrategias de afrontamiento del estrés que puedan ser aplicables a la etapa infantil frente al aislamiento social, de modo que se estimule un adecuado desarrollo de estrategias teniendo en cuenta las características de la infancia media. Por otro lado, este programa no solo busca recabar información de esta temática, sino también, suministrar en la sociedad dicha información obtenida por medio del diseño de un programa que pueda ser aplicado en entornos donde se tenga un contacto con los infantes, destacando la importancia y el impacto que generan las situaciones de estrés y cómo el desarrollo de estrategias de afrontamiento favorecerá su salud mental y permitirá proyectar a futuro que implicaciones positivas o negativas tiene el uso adecuado de estrategias de afrontamiento.

Por último y no menos importante el estudio de estrategias de afrontamiento del estrés y el aislamiento social es importante, puesto que ayudará a enriquecer la bibliografía del tema y aparte de esto, ayudará a que los niños, padres de familia, psicólogos, cuidadores y en general a todas las personas que puedan involucrarse en la formación integral de los niños a que puedan recibir información de cómo manejar esta situación de una forma que aporte a la construcción de identidad, personalidad y afrontamiento de los niños, buscando que en un futuro se pueda aplicar este diseño desde un enfoque cualitativo. La regulación emocional es un elemento primordial para el bienestar integral de los individuos, y las estrategias de afrontamiento al estrés hacen parte de este, por esta razón, los infantes que tengan un contacto con las estrategias diseñadas por medio de este estudio, se beneficiarán al poder contar con espacios donde por medio de la estimulación, la lúdica y demás estrategias adaptadas a la edad de los niños favorecerán el desarrollo de estrategias apropiadas para la salud mental, esto tendrá un impacto positivo en su construcción de

identidad, de personalidad y por ende en su proceder conductual, aportando desde este punto de vista a la construcción social post aislamiento social a causa del Covid-19. Todo esto aporta igualmente y es de interés para la Universidad de Pamplona ya que contarán con un diseño de programa establecido dirigido a una problemática coherente a las nuevas problemáticas de salud mental durante y post estado de pandemia.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Diseñar un programa de intervención en estrategias de afrontamiento del estrés frente al aislamiento social en infantes entre los 6 y 7 años, por medio de un estudio cualitativo que aporte al bienestar próximo y futuro de los niños.

### **Objetivos específicos**

Analizar las estrategias de afrontamiento del estrés frente al aislamiento social en la infancia.

Definir los postulados epistemológicos propuestos sobre estrategias de afrontamiento del estrés que puedan ser aplicables a la etapa infantil.

Conocer las características de la etapa infantil que permitan y favorezcan el desarrollo de habilidades de regulación emocional como las estrategias de afrontamiento al estrés.

Recomendar estrategias para favorecer el afrontamiento al estrés frente al aislamiento social que beneficie en un futuro a la salud mental de la población infantil.

## **Problema de Investigación**

### **Formulación del problema**

¿Cómo diseñar un programa de intervención que permita potenciar el desarrollo de estrategias de afrontamiento del estrés frente al aislamiento social en pro de la salud mental de los infantes entre 6 y 7 años a futuro?

### **Planteamiento del problema**

A lo largo de los años desde el área de la psicología, diversos investigadores se han interesado por el estudio del comportamiento humano y cómo estímulos externos pueden alterar la manera en que una persona percibe y se comporta frente al mundo. Ese proceso de percepción e intervención de la realidad va íntimamente ligado con procesos emocionales que pertenecen al componente psicológico de cada individuo. Desde este punto de vista, surge la necesidad de comprender y potenciar el desarrollo de las estrategias de afrontamiento en cada una de las etapas del ciclo vital, estas son uno de los elementos más importantes en el comportamiento humano. Lazarus y Folkman citados por Ramírez, Juárez, Parada, Guerrero, Romero, Salgado & Vargas Amaya (2016) consideran que las estrategias de afrontamiento son un conjunto de recursos y esfuerzos desde lo cognitivo como lo comportamental; básicamente refieren que estos recursos son orientados a resolver un problema, de manera que se reduzca o elimine la situación problemática.

Las estrategias de afrontamiento pueden influir sea positiva o negativamente en la vida del ser humano ya que son los recursos cognitivos, emocionales y comportamentales que permiten reaccionar en situaciones de estrés o en situaciones en que el equilibrio en cualquiera de las esferas del individuo se vea afectado. Dependiendo del ciclo vital en que se encuentren y el desarrollo de las estrategias de afrontamiento una persona tendrá una manera de afrontar una situación de modo que si se estimula el desarrollo de estrategias de afrontamiento que favorezcan la resiliencia ya sea en niños, jóvenes o adultos, facilitará la

percepción y manera de actuar en sus realidades. Una de las etapas donde es indispensable que se realice un acompañamiento adecuado del desarrollo de estrategias de afrontamiento es la etapa infantil.

Papalia, Feldman, Martorell, Berber Morán, & Vázquez Herrera (2017) asegura que la niñez está establecida desde los 6 a los 11 años de edad, etapa que implica cambios en la vida de un niño, donde ya pueden realizar actividades por sí solos como: vestirse, amarrarse los zapatos, entre otras. Es el comienzo de la edad escolar, realizan un contacto más amplio con el mundo, conocen amistades las cuales se pueden convertir en las más importantes para ellos junto con las actividades escolares, en esta etapa empiezan a desarrollar habilidades tanto físicas como sociales y mentales. Papalia et al (2017) retoma a uno de los grandes exponentes de la psicología infantil y comenta que “De acuerdo con Piaget, más o menos a los siete años los niños entran a la etapa de las operaciones concretas en la que pueden realizar operaciones mentales, como los razonamientos, para resolver problemas concretos (reales)” (p.292) Razón por la que resulta importante destacar que es una edad oportuna para potenciar el desarrollo de las estrategias de afrontamiento de manera que sea acorde a sus vivencias.

A partir de lo anterior, surge este diseño de proyectos como una alternativa que busca mitigar problemáticas como de qué manera es posible potenciar el desarrollo de estrategias de afrontamiento del estrés frente al aislamiento social en infantes entre las edades 6 y 7 años, ya que, con la situación actual de salud pública ocasionada por la pandemia, los niños están enfrentando situaciones que pueden generar un impacto negativo si no se sabe manejar o regular las emociones, problemática que puede tener consecuencias en el desarrollo de su personalidad y la manera en que lo niños perciben y se comportan en sociedad.

## Descripción del problema

Gracias a la problemática actual de salud pública por la pandemia del Covid-19 a la que a nivel mundial los seres humanos han tenido que adaptarse, han sido evidentes estímulos que han influido positiva y negativamente en las rutinas de las personas. Una de las poblaciones más afectada han sido los niños que se encuentran en la infancia media, sobre la cual la Directora Ejecutiva de UNICEF Henrietta Fore asegura que “Las interrupciones en la educación producidas por la pandemia de la COVID-19 están impidiendo a los niños comenzar su educación de la mejor manera posible” (UNICEF, 2020), expresando la preocupación por los retrocesos que puede tener el desarrollo de los niños debido a las condiciones que se están atravesando en la actualidad.

Debido al aislamiento social, los niños no están experimentando espacios que contribuyan de manera significativa al libre desarrollo, obstaculizando procesos esenciales como la construcción de identidad, la formación de la personalidad y el desarrollo de habilidades socioafectivas, así lo expresa la UNICEF (2020) al comentar que “La atención infantil y la educación en la primera infancia constituyen una base sobre la que descansa cada uno de los aspectos del desarrollo de los niños. La pandemia está amenazando gravemente esta base”. De lo que se puede inferir que, si desde los hogares no se estimula el adecuado desarrollo de estrategias de afrontamiento al estrés adecuadas, pueden tener consecuencias negativas en su vida presente y a futuro.

Según los aportes de Ross, (1981, citado en Craig & Baucum, 2009) “La cognición social se convierte en un factor cada vez más importante de la conducta durante la niñez media y la adolescencia. El niño comienza a observar su mundo social y poco a poco va comprendiendo los principios y las reglas que lo rigen” (p. 315), desde este punto de vista, la situación actual de aislamiento social a la que los niños se enfrentan durante estos tiempos pueden llegar a afectar de manera irreversible la cognición que tienen sobre la estructura social y puede que disfruten de los beneficios de la interacción social, beneficios que abarcan desde componentes del desarrollo físico, emocional, psicológico y social. Igualmente, se evidencia

que el conocimiento que adquieren los infantes acerca del mundo se da de forma global, es decir no se fragmenta, en este punto se podría considerar que “el niño trata de interpretar sus experiencias como un todo organizado” (Craig & Baucum, 2009) y aquí resalta la importancia del desarrollo de estrategias de afrontamiento del estrés adecuadas, ya que estas van a determinar la percepción que tienen del mundo y su manera de actuar en situaciones estresantes como lo es el aislamiento social.

La familia es el entorno en que los infantes en este momento permanecen todo su tiempo durante el confinamiento, por esto, es necesario el reconocimiento de las estrategias de afrontamiento que además de favorecer el desarrollo integral de los niños, favorecerá el vínculo familiar de manera que se ponga en práctica la sensibilidad y una actitud comprensiva frente a las emociones de los demás. Existen diversos estudios que demuestran la importancia del amor, la regulación emocional y el vínculo afectivo en la familia, entre esos se encuentran Muris; Repetti, Taylor y Seeman (2007; 2002; citados en Doménech Palau, 2017) quienes plantean que “los hogares parentales en los que predomina el rechazo, la frialdad emocional, la falta de apoyo y otras pautas de crianza negativas suelen asociarse a problemas psicopatológicos en los niños o adolescentes, tales como problemas de ansiedad y depresión, abuso de drogas, y diversos problemas del comportamiento” (p.324)

Es posible concluir que es evidente la necesidad de diseñar un programa de intervención en estrategias de afrontamiento del estrés frente al aislamiento social en infantes entre los 6 y 7 años que aporte al bienestar próximo y futuro de los niños, de manera que los cuidadores, padres, maestros, psicólogos y en general todas las personas que se involucren en el proceso de desarrollo de los infantes tengan una guía de como contribuir positivamente al fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento y más en momentos tan difíciles como la actualidad en que se vive el aislamiento social.

## **Estado del arte**

Para toda investigación se hace relevante realizar una revisión documental para reconocer el estado actual a nivel de conocimiento que se tiene del fenómeno a estudiar y en el caso de realizar diseños de proyectos no son la excepción, este proceso es fundamental y sirve como guía orientadora de procesos teniendo una base establecida sobre estudios anteriormente realizados, de este proceso de revisión documental se encontraron diversos estudios donde las estrategias de afrontamiento, el desarrollo infantil e incluso el aislamiento social eran los principales objetos de estudio y permitieron trazar un camino claro de lo que se pretende realizar con este diseño de programas.

### **Estudios internacionales**

#### **-Infancias vulneradas en tiempos de aislamiento social”, Corres Medrano y Santamaría Goicuria en el 2020, España.**

Este segundo estudio de nivel internacional fue desarrollado a partir de la situación actual de salud pública. A lo largo de este artículo se manifiesta la preocupación por aquellos niños/as en riesgo de exclusión social, de las familias desestructuradas, disfuncionales y/o con serias dificultades socioeconómicas que ya coexistían con estas particularidades antes de la pandemia. Se considera un aporte fundamental ya que aporta desde otra mirada para comprender la realidad de los infantes en tiempos de pandemia, donde es evidente que al hablar de esta problemática mundial no basta sólo con la creación de políticas sociales y educativas para las medidas de cuidado, sino también se hace evidente la carencia de programas que favorezcan la protección y medidas razonables que tengan en cuenta a los niños que están siendo vulnerados por factores económicos y emocionales dentro de sus propios hogares, permitiendo abordar el diseño de programas desde una mirada amplia y más consiente y coherente a la realidad que viven los niños en todo el mundo.

**- Proteger la salud psicológica de los niños a través de una comunicación efectiva sobre COVID-19". Dalton, Rapa y Stein, 2020, Reino Unido.**

Otro aporte importante a nivel internacional se retomó el artículo anteriormente mencionado. A lo largo de este escrito se da una contextualización de la situación actual por la pandemia y se hace hincapié en que como la comunicación asertiva puede favorecer estos procesos y aportar al cuidado de los niños desde su prevención. Los autores resaltan que a pesar de que los adultos a menudo quieren saber cómo se sienten los niños, no siempre dan el ejemplo al compartir algunos de sus propios sentimientos, desde este punto de vista resalta la importancia de reconocer y expresar sentimientos y cómo esto puede determinar la relación entre padres e hijos durante este tiempo de confinamiento. La investigación ha puesto de relieve que los padres a veces utilizan específicamente lenguaje técnico, que puede llegar a ser muy complejo de comprender para los niños pensando en que esto puede minimizar la angustia de sus hijos. Uno de los principales aportes al diseño de programas es que se reconoce que la ausencia de conversaciones donde las emociones jueguen un papel principal, puede dejar a los niños ansiosos por el estado emocional de los adultos que los rodean, de manera que esta ansiedad puede resultar en desatar conductas poco saludables como que los niños eviten compartir sus propias preocupaciones en un intento por proteger a los demás, lo cual es perjudicial para la salud mental y emocional de los infantes.

**- Explorando las representaciones sociales y emocionales de los niños de la pandemia COVID-19" Idoiaga, Berasategi, Eiguren y Picaza en el 2020, España.**

Un cuarto estudio realizado a nivel internacional resulta un aporte significativo para el diseño de proyectos ya que permitió comprender de qué manera los niños están percibiendo el confinamiento causado por la pandemia. Teniendo en cuenta que los niños son una de las poblaciones más vulnerables durante este tiempo, los investigadores se plantearon como objetivo comprender cómo representan y afrontan emocionalmente la crisis del COVID-19. En este estudio participaron 228 niños entre las edades de 3 a 12 años en el norte de España. Se realizó un ejercicio de asociación libre provocado por la palabra "coronavirus" y para analizar el contenido se empleó el método Reinert con el software Iramuteq para el análisis

léxico. Entre los aportes de este estudio a este diseño de programas es posible afirmar que se esta investigación aporta elementos metodológicos para el programa que se pretende diseñar, así como elementos teóricos valiosos para el abordaje con la población infantil. Esta investigación tuvo entre los resultados que los niños tienen miedo y se preocupan por contraer el virus, pero existen preocupaciones mayores porque piensan que pueden infectar a sus abuelos, y esto los hace experimentar sentimientos de culpa. Además, “la situación de encierro ha producido emociones conflictivas en los niños. Por un lado, están asustados, nerviosos, solos, tristes, aburridos y enojados, pero también se sienten seguros, tranquilos y felices con sus familias” (p. 1), de lo anterior se puede inferir que es necesario la creación de estrategias que permitan que los niños aprendan a regular sus emociones y a enfrentar las situaciones estresantes a las que se ven expuestos durante el tiempo en aislamiento social, dando relevancia al diseño de proyectos que favorezcan el desarrollo de las mismas.

**- La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial, Urzúa, Vera Villarroel, Caqueo Urizar y Polanco Carrasco, 2020, Chile.**

Este antecedente de nivel internacional es un artículo que sistematiza información disponible inicial sobre psicología relacionada con el fenómeno del COVID-19. A lo largo de este artículo se discute que gran parte del problema de la enfermedad se puede evitar cambiando los comportamientos de las personas cómo la psicología puede ayudar a explicar, prevenir e intervenir para su solución. Una de las principales conclusiones a las que se llega es que la psicología cuenta con evidencia científica disponible que explica todos estos fenómenos, evidencia que debe ser puesta en relieve por los mismos actores de las disciplinas a disposición de otras áreas del conocimiento y sobre todo para los tomadores de decisión.

**-Impacto del brote de coronavirus en la salud psicológica. Khan, Siddique, Li, Ali, Shereen, Bashir, & Xue, M. 2020, Henan, China.**

Este antecedente es relevante para el diseño de programas ya que favorece desde el elemento teórico lo que se desea realizar. En este estudio se llegó a conclusiones relacionadas con la desvalorización de la salud mental en tiempos de coronavirus, asegurando que en la

actualidad se le está otorgando una mayor importancia a la salud física (que claramente es indispensable) que incluye terapias y tratamiento de los síntomas neumónicos, sin embargo, se ha hecho a un lado la salud mental, reconocen que debido a la situación actual se ha desencadenado aspectos que pueden impactar de manera negativa a las personas como lo es el aislamiento, las actividades sociales restringidas, los problemas para dormir, el encierro y las noticias falsificadas; que culmina en estrés, ansiedad y episodios de reacciones depresivas, todo lo anterior representa un reto y un alarmante aviso para la salud pública, resaltando es urgente evaluar y desarrollar estrategias para abordar la salud psicológica y las aberraciones psiquiátricas causadas por la exposición directa o indirecta a la situación.

**-Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo, Reyes Pérez, Reséndiz Rodríguez, Alcázar Olán, Reidl Martínez, 2017, México.**

Este es un antecedente de valor teórico para el diseño de programas, el objetivo de esta investigación fue identificar las estrategias de afrontamiento que usan los adolescentes mexicanos ante situaciones que provocan miedo, esto se puede relacionar con las emociones de estrés y miedo que experimentan los niños por la pandemia Covid-19. El tipo de estudio fue no experimental. Los participantes fueron 400 adolescentes mexicanos de nivel secundaria de edades aproximados de 13 años. Utilizaron instrumentos para medir la intensidad del miedo ante nueve tipos de situaciones: violencia social, animales, estar solo, médicos, situaciones sociales, lo desconocido, violencia doméstica, escuela y muerte. Se implementaron entrevistas semiestructuradas en las que se hizo énfasis en qué harían ante cada una de las situaciones, lo que permitió identificar el tipo de afrontamiento. Entre los resultados destacaron que las jóvenes informaron mayor miedo que los hombres en todas las situaciones, excepto en miedo a la escuela, donde ellas tuvieron mayor puntaje. Un elemento importante para tratar a la población según el sexo y las configuraciones genéticas que tenga la población de estudio que en este caso son los niños. Otro resultado significativo fue que el patrón general del sexo femenino fue implementar estrategias de desahogo emocional y búsqueda de apoyo, mientras que en los varones usaban estrategias como directas al problema, agresividad y de distracción.

## Estudios Nacionales

### **- Situación de salud mental en el área metropolitana del valle de Aburrá durante el aislamiento preventivo decretado en Colombia por la pandemia del covid19: un análisis exploratorio” realizada por Santiago Escobar Toro en el 2020, en Colombia, el Valle de Aburrá.**

Entre los estudios nacionales resalta esta investigación, la cual, tuvo como objetivo describir el estado de la salud mental, en medio del aislamiento preventivo obligatorio, decretado por el gobierno colombiano debido a la emergencia sanitaria mundial ocasionada por el covid19, en la población encuestada en el valle de aburra en Colombia. En cuanto a la metodología, fue una investigación de tipo exploratorio con un enfoque cualitativo. Se utilizaron dos instrumentos psicométricos estandarizados y validados en el contexto colombiano, la prueba de tamizaje de síntomas asociados a trastornos mentales SRQ18, y la escala de percepción del funcionamiento familiar APGAR familiar. Por otra parte, se reconectó información sociodemográfica básica, sobre el aislamiento preventivo decretado por el gobierno colombiano, y la pandemia generada por el virus Covid19. Se contó con una población de 189 ciudadanos con edades entre 18 y 73 años, que actualmente residen en alguno de los municipios del Área Metropolitana del Valle de Aburra.

Este estudio es un aporte al diseño de programas ya que permite conocer la realidad de las afectaciones en salud mental en los colombianos y se contó con aportes teóricos como fueron la detección de la presencia de síntomas de ansiedad y depresión en el 32.8% de los participantes, presencia de síntomas psicóticos en un 22.7%, presencia de síntomas de epilepsia en el 1.1% de la población, y presencia de síntomas de consumo problemático de alcohol en un 43.9%; además se evidencio la presencia de algún grado de disfunción familiar en el 72.5% de la población, distribuidos de la siguiente forma: el 31.2% de la población presenta disfunción familiar leve, 18.5% disfunción familiar moderada, y 12.7% disfunción familiar severa. Todas estas cifras aportan y fortalecen la necesidad de crear estrategias que favorezcan el desarrollo de estrategias de afrontamiento en los infantes que son la población que presenta más vulnerabilidad en esta crisis mundial.

**-Efectos del aislamiento social en el sueño durante la Pandemia covid-19”,  
Jairo Ramirez Ortiz, Jeisson Fontecha Hernandez y Franklin Escobar  
Cordoba, 2020, Colombia, Cartagena de Indias.**

Este artículo de reflexión tiene por objetivo, describir los efectos en el sueño que pueden resultar del aislamiento social debido a la pandemia del COVID-19. Este estudio es significativo para el diseño de programas ya que permite conocer que factores están influyendo en los habitantes colombianos, así como cuales son los factores que pueden generar estrés en los infantes. Entre los resultados se encontró que “El aislamiento social y el confinamiento producen efectos negativos puesto que la mayoría de las personas experimentan grandes cambios en sus rutinas, dada la interrupción de los horarios de actividades por fuera de la casa como lo son el trabajo y la escuela, de forma inversa para aquellos que deberán trabajar o estudiar desde la casa” (Ramirez Ortiz, Fontecha Hernandez y Escobar Cordoba, 2020, p. 5).

Otro de los resultados important es para este diseño de programas es que reconocieron que “el estrés relacionado con el confinamiento también se presenta por la incapacidad para participar en actividades gratificantes, como visitar familiares y amigos, ir de compras, visitar restaurantes, asistir a eventos culturales y deportivos” (Ramirez Ortiz, Fontecha Hernandez y Escobar Cordoba, 2020, p. 5), frente a los cuales, los niños son uno de los principales afectados, de manera que se hace necesario tener en cuenta todos estos aspectos para buscar estrategias de afrontamiento que les permita afrontar el estrés producido por el confinamiento.

**-Consecuencias de la pandemia Covid 19 en la salud mental asociadas al aislamiento social”, Ramírez Ortiz, Castro Quintero, Lerma Córdoba, Yela Ceballos, Escobar Córdoba en el año 2020. Colombia, Bogotá.**

Este igualmente es un artículo de reflexión El cual tiene por objetivo, mostrar las posibles consecuencias en la salud mental de la población que pueden llegar a suceder como resultado del aislamiento social debido a la pandemia del COVID-19. Entre los principales hallazgos se encontró que son múltiples los efectos psicosociales que puede experimentar una población expuesta a una pandemia, entre esos está el desarrollo de trastornos mentales, alguno de estos puede ser Trastorno de Estrés Postraumático, depresión y ansiedad. El insomnio también es uno de los factores desencadenados por el aislamiento. Todo lo anterior permite reafirmar la necesidad del desarrollo de estrategias que permitan afrontar el estrés de una manera saludable con el fin de prevenir este tipo de trastornos.

**-Impacto psicológico del aislamiento social en el paciente comórbido: a propósito de la pandemia COVID-19, Larios Navarro, Bórquez Rivero, Bohórquez y López en el año 2020, Colombia, Bogotá.**

Este escrito pretende dar a conocer el impacto del aislamiento social en pacientes comorbidos. Resulta importante para el diseño de programas ya que ofrece una perspectiva diferente de factores relacionados al estrés y el aislamiento social. “Entre los factores estresores, se encuentran la larga duración de la cuarentena, la frustración, el aburrimiento, la soledad, el miedo a contraer la enfermedad o contagiar a alguien, la falta de información, las pérdidas financieras, el estigma de discriminación, el desequilibrio económico o el procesamiento de un duelo sin los rituales culturalmente aprendidos para poder velar y despedir al familiar, entre otros. (Larios Navarro et al, 2020, p. 1). Lo anterior, permite conocer de manera más profunda las situaciones estresantes que se están experimentando en los hogares colombianos y es necesario tener en cuenta que estos factores se manifiestan dependiendo de la condición del esquema mental y la susceptibilidad de cada individuo, frente a los que la población infantil presenta mayor vulnerabilidad.

## Estudios locales

### **-Efectos de la cuarentena y las sesiones virtuales en tiempos del COVID-19. Chacón Lizaraza y Esquivel Nuñez, 2020, Cúcuta, Colombia**

Este artículo pretendía ahondar sobre los efectos que desencadena la cuarentena en la población infantil, busca establecer cuál es el impacto generado por los nuevos espacios virtuales y cómo las sesiones terapéuticas desde esta virtualidad afectan la vida de los niños. Las autoras, a través del diseño de un cuestionario lograron concluir que dentro de los efectos colaterales del covid-19 por la cuarentena, se vieron afectadas las áreas emocionales, de comportamiento y el sueño en la población infantil, y por medio de la implementación de sesiones virtuales se logró impactar de forma positiva, aportando no sólo a la salud mental de los niños, sino también de todo el sistema familiar. Entre las conclusiones principales se estableció que el confinamiento no solo logró impactar la población infantil, sino que por el contrario ha sido un fenómeno que ha logrado desestabilizar las dinámicas familiares, por lo que se recalca la importancia de establecer y mantener rutinas cotidianas que favorezcan el equilibrio y la organización de los tiempos para las actividades teniendo en cuenta a todos los miembros del sistema familiar.

### **-Experiencias de salud mental durante el aislamiento obligatorio, Monsalve Prada y Rico Cárdenas, 2020, Universidad de Pamplona, Pamplona, Norte de Santander, Colombia.**

Este es un estudio dirigido por Psicólogas en Formación de la Universidad de Pamplona. En el cual, se buscó conocer acerca de las experiencias de salud mental durante el aislamiento obligatorio en los estudiantes de la Universidad de Pamplona, con la finalidad de indagar en las posibles afectaciones y las estrategias de afrontamiento que utilizan los mismos. Este estudio monográfico se realizó bajo un enfoque cualitativo, de tipo descriptivo con un diseño transversal. Es importante destacar que como técnica de investigación utilizaron una entrevista semi-estructurada en una muestra compuesta por seis estudiantes de diferentes carreras pertenecientes a la Universidad de Pamplona. Entre los resultados se observó que en la muestra se desencadenaron desequilibrios en la salud mental relacionados con la ansiedad, estrés y depresión, al mismo tiempo que se reconoció el aislamiento obligatorio como un factor generador de frustración y preocupación dentro de los participantes.

A modo de conclusión, es posible afirmar que los antecedentes encontrados en los distintos niveles (internacional, nacional y local) son aportes significativos y contienen un valor teórico y metodológico para la construcción de diseños programas. El ejercicio de revisión documental es necesario para reconocer el estado actual del fenómeno que se desea abarcar o intervenir y a pesar de que el aislamiento social a causa de la pandemia Covid-19 es reciente, se contó con un gran número de investigaciones de diversos autores y desde distintas áreas que preocupados por el bienestar integral de los seres humanos buscan acompañar los procesos de adaptación a la “nueva normalidad”. Todos los aportes reúnen características que fundamental el presente diseño de trabajo y permite tener una mirada más real y contextualizada de las vivencias y la salud mental de la familia y la población escogida que en este caso son los niños entre los 6 y 7 años.

## **Marco teórico**

A continuación, se presenta la fundamentación teórica de la investigación, para ello se desarrollan cuatro capítulos que se nutren de diferentes posturas y documentos de análisis. El primer capítulo, se encuentra enfocado en la salud mental, el segundo capítulo, se abordarán las estrategias de afrontamiento, el tercer capítulo abarca el estrés y el aislamiento social y en el cuarto capítulo se abordará el ciclo vital del ser humano y se enfocará en la etapa infantil en las edades de 6 a 7 años.

### **Capítulo I: La Salud Mental en tiempos de aislamiento social**

#### **Definiciones de salud mental.**

El concepto de salud mental hace referencia al equilibrio funcional de la actividad psíquica el cual logra el estado de bienestar psicológico y es señalado por la OMS en la definición global de la salud, se enfoca en la satisfactoria situación en la que se encuentra el individuo en relación a su actividad psíquica, se pueden extraer aspectos estructurales y dinámicos. La esfera psíquica del ser humano podría dividirse en aspectos afectivos que estarían constituidos por el estado de ánimo, los impulsos, los sentimientos y las emociones; los aspectos cognitivos representan las funciones neuropsicológicas que permiten el manejo de información; los aspectos ejecutivos incluye la planificación, selección de estrategias, inicio de la acción y regulación de los actos; y por último los aspectos metapsicológicos que hacen referencia a los procesos de la esfera psíquica del ser humano, siendo de forma esquemática, el pensamiento y la capacidad de amar. Teniendo en cuenta lo anterior estos aspectos son relevantes para la salud mental (Cabanyes y Monge, 2017).

Según el ministerio de salud en el 2020, la salud mental está relacionada con el componente del bienestar mental y es definida como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afectaciones o enfermedades”. Esta se relaciona con la promoción del bienestar y prevención de los trastornos mentales. Por otra parte la Ley 1616 del 2013 dice que es un estado dinámico, el cual se expresa en el

comportamiento y la interacción que permite a los individuos demostrar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para afrontar las situaciones de la vida cotidiana, en las cuales, el ser humano establece las relaciones significativas.

Karl Meninger (s.f. Citado en Almendárez y Moreno, 2016) quien menciona otra de las definiciones de salud mental y habla de las aportaciones de todos los seres humanos hacia el mundo y la sociedad con el máximo de felicidad siendo esta la forma más efectiva, es importante la óptima salud mental el cual depende de las personas para tener el manejo adecuado, se tiene en cuenta la necesidad de compensar y lograr adaptarse, por otra parte también se enfoca en el desarrollo de cualidades y características para lograr el óptimo desarrollo en los diversos entornos que demande la realización de actividades que aporten un bienestar para sí mismo y para los demás.

La salud mental establece un conjunto de políticas, las cuales orientan a los actores sociales que ayuda a la promoción de la salud mental, la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de los problemas y de los trastornos mentales (Minsalud, 2020). Rondón en el 2015 cita a la OMS quien ha definido la salud mental como el estado de bienestar que permite a cada individuo realizar su potencial, enfrentarse a las dificultades usuales de la vida, trabajar productiva y fructíferamente para contribuir con su comunidad. Asimismo esta cuenta con tres condicionantes, en los que se encuentra la neurobiología, la personalidad y los factores ambientales, en los que existe una interacción multidireccional, cada uno ejerce un condicionamiento sobre la salud mental, realizándolo en diferente medida a lo largo del ciclo vital y en las distintas situaciones que se le presenta al ser humano, estos factores pueden afectar la salud mental de algunos, mientras que para otros puede ser relevante.

La promoción parte del concepto de salud mental y del adecuado manejo de sus condicionantes, en las medidas neurobiológicas que están limitadas al uso de los psicofármacos, las medidas sobre la personalidad logran una mayor armonía en su configuración o modificación de variables, a estas medidas son atendidas por los especialistas

de la salud mental a través de intervenciones psicológicas preventivas o terapéuticas. En cuanto a las medidas ambientales se basan en dos planos de actuación, el primero es sobre la propia sociedad, con el conjunto de estrategias de fomento de valores sociales y promoción del bienestar, el segundo es sobre el entorno cercano, este depende del propio individuo y de las personas de su contexto más próximo, como su familia, amigos, grupos sociales e instituciones a las cuales pertenecen y asisten (Cabanyes y Monge, 2017).

### **Niveles de actuación en la salud mental.**

Existen tres niveles de actuación los cuales son el conjunto de medidas que están destinadas a favorecer la salud mental: el primario, es el más básico de la potenciación de la salud mental y prevención de riesgo se enfoca en el desarrollo de la salud mental de las personas sanas por medio de medidas que favorecen y eliminan los factores de riesgo o la protección frente a ellos y recaen sobre los factores ambientales junto con algunas, destinadas a consolidar o modificar actitudes; el secundario, es la identificación precoz de sujetos de riesgo junto con las medidas de prevención o compensación, realiza la identificación de los factores de riesgo de cada sujeto o grupo social; el terciario, las medidas son de recuperación del máximo grado de salud mental como de prevención de recaídas o factores de empeoramiento en las personas que padecen un problema psíquico (Cabanyes y Monge, 2017).

De acuerdo a lo anterior en el nivel primario las medidas surgen en los contextos más cercanos de la persona por medio de promociones que sean saludables para la vida, ante ellas podemos encontrar el autoconocimientos, la aceptación personal, definición y aceptación de los límites, tolerancia a la frustración, autonomía personal y búsqueda de apoyos, visión optimista de la vida, actitud de aprender, relativizar, sencillez, flexibilidad y laboriosidad; en los dos últimos niveles, las estrategias de intervención psicológica que siempre deben ser aplicadas y evaluadas por especialistas son la modificación de conductas, la intervención cognitiva, entrenamiento en asertividad, relajación, habilidades sociales, afrontamiento y resolución de problemas, entre otras (Cabanyes y Monge, 2017).

El ser humano se enfrenta a diversos ambientes, junto al estilo de vida que lleva, según Maitta, Cedeño y Escobar en el 2018 cita a la Asociación Americana de Psiquiatría, en el que habla de la buena salud mental, para ello es necesario poner en práctica el estar bien consigo mismo pensar y actuar de manera positiva, aceptarse tal cual es, además, forma una base sólida de autoestima para estar bien con los demás, el construir relaciones basadas en el respeto, tolerancia y aceptación de diferencias, para generar buena convivencia recibiendo un apoyo social constante, el cual dota al individuo de herramientas emocionales que sirven para enfrentar las situaciones del día a día . Así mismo es necesario reconocer los problemas y las dificultades que se presentan a lo largo de la vida, en determinados momentos, la salud mental óptima es el saber afrontar estas situaciones de la mejor manera.

El ser humano es caracterizado como un ser social, que se forma en la sociedad siendo parte de la misma, la salud mental del ser humano se puede afectar en algunos aspectos como la discriminación de género, en la educación, la exclusión social, en los estilos de vida, en la condición laboral, en los cambios sociales bruscos, en el acceso a alimentos y la violación a los derechos humanos generando diversas dificultades en la salud mental (Maitta, Cedeño y Escobar, 2018). Se puede decir que las alteraciones mentales, presentan determinantes que condicionan desde la estructura social las desigualdades, generando un impacto de salud física y mental de los niños, niñas y adolescentes, estas alteraciones se pueden presentar en el comportamiento, el estado de ánimo, sentimientos de minusvalía, estrés, desmotivación, predisposición a la violencia, consumo de sustancias psicoactivas y enfermedades crónicas, entre otros problemas (Díaz, Nino, Ramírez y Gómez, 2016).

### **Factores sociales, psicológicos y biológicos relacionados a la salud mental.**

La salud mental cuenta con tres factores en los cuales encontramos el factor social, psicológico y el biológico, Maitta, Cedeño y Escobar (2018) afirma que la Salud la salud mental es un componente integral y esencial de la salud, en el cual el ser humano puede sufrir

alteraciones por factores sociales que pueden afectar la calidad de vida, los cuales influyen en la estructura social, la identidad personal y los principios interpersonales, en cuanto a los factores psicológicos los individuos tienen sus propios componentes, características y tendencias, que construyen personalidades diferentes en cada persona, en el cual unos son más propensos a sufrir trastornos mentales que otras, por ejemplo la mala alimentación durante el desarrollo físico puede generar un desarrollo cognoscitivo infantil deficiente, muchas como estas circunstancias externas están ligadas o se van formando, los cuales por ende afectan la salud mental.

De acuerdo a lo anterior la familia es otro elemento importante para el desarrollo psicológico de las personas, este actúa como un mediador en cuanto a los procesos de salud y enfermedad, es considerada como el primer sistema social donde se establecen las bases para que el individuo tenga un pleno desarrollo en todas las esferas a lo largo de la vida.

Por último tenemos el componente biológico, el material genético o los desequilibrios bioquímicos cerebrales que ocurran en el individuo, puede ser un determinante de la salud mental, Maitta, Cedeño y Escobar (2018) dicen que:

Durante el proceso de gestación los genes son los encargados de dirigir la formación del cerebro, dando lugar a una estructura única y muy organizada; si este proceso se interrumpe debido a circunstancias externas como mala nutrición, enfermedades, abuso de sustancias o exposición de radiaciones de la madre, el normal desarrollo del feto puede verse comprometido.

Para la comprensión del factor biológico se debe tener en cuenta los diversos tipos: los genéticos que dependen de la carga genética que porte el individuo; los prenatales, ocurren antes del nacimiento; los perinatales, se dan durante el nacimiento y por últimos los posnatales que pueden ocurrir después del nacimiento. Teniendo en cuenta lo anterior existen signos y síntomas los cuales son causados por los factores biopsicosociales y los cuales se reflejan en la salud, de acuerdo a la intensidad pueden perjudicar o beneficiar, los síntomas que más se relacionan está vinculado con el estrés en poblaciones trabajadoras, pueden

presentar dolores, ansiedad, problemas de sueño, y una leve depresión. Si el sujeto se encuentra en circunstancias de inseguridad, baja autoestima, aislamiento social y falta de control, puede desarrollar dificultades en la salud debido a la carga que soporta (Maitta, Cedeño y Escobar, 2018).

Por otra parte se habla de las políticas públicas de la salud mental las cuales establecen metas, prioridades, y señalan las responsabilidades entre los sectores y niveles involucrados en el sistema de salud, este constituye una herramienta fundamental para lograr la calidad de vida, el bienestar y el desarrollo del ser humano, por otro lado Rojas, Castaño y Restrepo, en el 2018 menciona a la organización mundial de la salud quien habla de la estimulación a los países miembros al desarrollo de programas de salud mental y a modernizar la legislación y protección de los derechos humanos de las personas con trastornos mentales y a sus familias, ya que las enfermedades mentales tienen un impacto económico negativo.

En la ley 100 de 1993 se señalaron los principios de equidad, obligatoriedad, protección integral y calidad en la atención en salud, en 1998 se formuló la política nacional de salud mental, mediante la resolución 2358, el cual fue limitada por falencias en el plan obligatorio de salud, esta contempla como objetivo la promoción en la salud mental en el país y prevenir la aparición de la enfermedad mental en todas sus fases. El enfoque comunitario de la salud mental se fundamenta en los derechos humanos y en el trabajo intersectorial, en Colombia la salud mental, tiene una relación con las adversidades sociohistóricas en las cuales se encuentran las políticas, inequidades y desastres, es un país con una fuerte preferencia en los estudios de la psiquiatría y las neurociencias de los mecanismos neuropsicológicos, genéticos y comportamentales de los trastornos mentales, no es un país con avances en la salud mental poblacional (Hernández y Sanmartín, 2018).

A manera de conclusión es importante reafirmar que la salud mental es un elemento determinante y fundamental de la salud, más allá de la ausencia de trastornos mentales, se habla de la capacidad de equilibrarse y adaptarse a las situaciones a las que se enfrente. El ser humano no tiene salud si no tiene una buena salud mental, esta se encuentra determinada

por múltiples factores que pueden llegar a afectar el bienestar físico, mental y social, impidiendo que el ser humano tenga un excelente desarrollo de la vida diaria, dificultando la forma de pensar, la manifestación de emociones, la interacción con los demás, e incluso impidiendo que disfrute de esta.

Por ello es importante crear Promoción, prevención y un restablecimiento de la salud mental con el fin de que los seres humanos cuenten con un bienestar de salud, adoptando y manteniendo un modo de vida saludable donde se creen entornos estables que atiendan a las necesidades, también programas de capacidades y de desarrollo infantil y juvenil, más en los momentos de la pandemia COVID-19, en el cual la salud mental de los niños, niñas, adolescentes y adultos se puede ver afectada por el confinamiento y por las situaciones que se presentan dentro de estas, muchos de los seres humano no se encuentran preparados para afrontarlas, este puede ser un detonante para las enfermedades mentales en las personas, que tienen factores genéticos o de desequilibrios bioquímicos cerebrales y es importante que esta personas tengan una atención y tratamiento.

## Capítulo II: Estrategias de Afrontamiento y su impacto en la salud mental

### Definiciones

Desde la rama de la salud, específicamente en la psicología, el afrontamiento ha sido un tema de gran importancia, siendo este un elemento que define la manera como las personas asumen las diferentes situaciones y a partir de cómo estas se asumen, así mismo tiene una respuesta. Desde la psicología el afrontamiento es definido como “Un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para gestionar demandas internas o externas que sean percibidas como excesivas para los recursos del individuo” Lazarus y Folkman citado por Castagnetta (2020).

Igualmente, Amarís Macías, Madariaga Orozco, Valle Amarís, y Zambrano, J. (2013) aseguran que “las estrategias de afrontamiento son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes. Aunque la puesta en marcha de estas no siempre garantiza el éxito, sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndoles beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento.” He aquí la importancia en el fortalecimiento y desarrollo de estrategias apropiadas para el beneficio y la salud mental de los individuos. Así mismo McCubbin, Cauble y Patterson (1982, citados en Amarís Macías et al, 2013) enfatizan en que los procesos de afrontamiento no solo se presentan de forma individual, también aparecen como mediadores en el ámbito social. De manera que, al interior del grupo familiar, de amistad, en ambientes académicos y en general cualquier forma de socialización se despliega el uso de estrategias para afrontar todos los momentos de crisis o que atenten contra el equilibrio del grupo, con el fin de mantener, y/o recuperar el equilibrio y garantizar el bienestar de sus miembros.

Lazarus & De Longis citado por Alvarez et al (2012), afirman que las estrategias de afrontamiento son “la evaluación que realiza el individuo para manejar una variedad de

situaciones específicas de su contexto”. Por lo que se puede decir que son la manera como la persona realiza una valoración de una situación y cómo decide solucionar y/o actuar frente al factor que esté generando el malestar. Estas son las que adopta la persona para hacer frente a una situación estresante a partir de una evaluación cognitiva previa que la persona hace de la situación. Este tiene dos funciones principales, primero, la regulación de emociones estresantes; segundo, la modificación de la relación problemática entre la persona y el ambiente que causa el estrés. Para hablar del afrontamiento se debe tener claro que no se pueden etiquetar estrategias buenas o malas, sin embargo, se puede catalogar que hay estrategias que brindan mejores resultados que otras, a partir de la situación estresante, el contexto y la persona en particular (Lazarus, 1993 citado por (Barrera & Quintero, 2017)).

En este orden de ideas, el concepto de afrontamiento se aborda desde la perspectiva de la interacción que existe entre el sujeto y los eventos externos que desembocan en un conjunto de respuestas de varios tipos en la persona, desde lo cognitivo, pasando por lo fisiológico hasta llegar a la conducta (Contreras, Espinosa, & Esguerra, 2009 citado por Ospina 2016). Las tres características principales de las estrategias de afrontamiento se clasifican de la siguiente manera: la primera es la valoración la cual hace referencia a la búsqueda del significado del evento crítico; la segunda es el problema, esta intenta confrontar la realidad, manejando las consecuencias que se presentan; por último se encuentra la emoción, regula los aspectos emocionales e intenta mantener el equilibrio afectivo (Castagnetta, 2020).

Cuando se habla de capacidad de afrontar, cabe aclarar que no se refiere solo a la resolución práctica de los problemas, sino que también se hace referencia a la capacidad de la gestión de las emociones y del estrés delante de la situación-problema, es decir no solo se busca transformar una situación problemática, sino que también es relevante el control y manejo de las emociones y el estrés que este produce para tener una respuesta adecuada ante el estímulo presentado. Para esto, la persona debe aprender a modificar las propias estrategias de afrontamiento con el fin de que este proceso sea con eficacia y la persona sea capaz de mantener la estabilidad en momentos aun estresantes, de manera que hay que tener presente la manera cómo evalúa la situación o los eventos, ser consciente de la capacidad de

afrontamiento y habilidades para captar la información o estímulos, por otro lado, hay que tener en cuenta la capacidad de la persona para buscar ayuda y apoyo social cuando sea necesario.

### **Perspectivas de las estrategias de afrontamiento desde diversos autores.**

#### *Lazarus y Folkman (1986).*

En cuanto a las estrategias de afrontamiento Lazarus y Folkman (1986 citados por Ramírez, Juárez, Parada, Guerrero, Romero, Salgado & Vargas Amaya 2016) propusieron el Cuestionario Modos de Afrontamiento que refuerza su teoría frente a la cómo las personas utilizan sus recursos cognitivos para enfrentarse al medio que les rodea. Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango, & Aguirre (2006) realizaron una adaptación del cuestionario al contexto colombiano, por medio de la cual se establecieron doce estrategias de afrontamiento que experimenta el ser humano:

#### *Solución de problemas*

Esta estrategia es más conocida como una secuencia de acciones que buscan solucionar una problemática. Se parte de elementos como la escogencia del momento oportuno. También es posible relacionarla con estrategias como Planificación en la que se emplean los recursos cognitivos con un fin determinado.

#### *Apoyo social*

Esta estrategia está relacionada a la búsqueda de apoyo que proporciona el grupo de amigos, familiares y demás personas que puedan ofrecer alguna orientación. En esta estrategia el individuo busca el apoyo emocional ya sea para tolerar, sobrellevar o enfrentar una situación que esté generando incomodidad.

### *Espera*

Esta estrategia es conocida como una estrategia cognitivo-comportamental ya que parte de la creencia de que las cosas pueden solucionarse solas, o con el tiempo y ante eso es necesario mantener una actitud positiva.

### *Religión*

Las personas que utilizan este tipo de estrategia poseen la creencia de que la oración y fe en un ser supremo puede resolver los problemas, se asocia a las creencias religiosas que tiene una persona.

### *Evitación emocional*

Este tipo de estrategia se centra en evitar las reacciones emocionales. Buscan ocultar o inhibir las emociones con el fin de hacer a un lado la carga negativa que puede generar una problemática o consecuencias frente alguna situación.

### *Apoyo profesional*

Hace referencia a la acción de recurrir a profesionales que puedan orientar por medio de la obtención de mayor información sobre el problema y así mismo conocer alternativas para enfrentar y solucionar diversas situaciones.

### *Reacción Agresiva*

Expresión impulsiva hacía sí mismo, los demás o hacía objetos dada por una situación de ira o molestia; la cual deja en el sujeto una sensación de disminución de la emoción.

### *Evitación Cognitiva*

Esta estrategia se ve influenciada por la distracción al realizar diferentes actividades que neutralice el pensamiento perturbador, ya que evita pensar en el problema proporcionando otros pensamientos en la medida de la realización de las actividades.

### *Reevaluación Positiva*

Contribuye a tolerar la problemática y a generar un pensamiento positivo y resiliente de la situación o problemática por la cual se está pasando. También cabe mencionar que de esta estrategia se busca aprender de las dificultades y cambiar el significado de la situación.

### *Expresión de la dificultad del afrontamiento*

Escribe la tendencia a expresar las dificultades para afrontar las emociones generadas por la situación, expresar las emociones y resolver el problema.

### *Negación*

Niega la ausencia de la problemática, tratando de no pensar en el momento y alejarse de situaciones que evidencien su existencia, con el fin de contrarrestar las emociones que la situación genera.

### *Autonomía*

Estrategia utilizada por responder a problemas de una forma independiente sin ayuda de amigos, familiares o profesionales, además de que es una estrategia que genera la creación de criterios propios del sujeto.

Por otro lado, gracias a diversos estudios desde la Psicología se habla de tres características principales de las estrategias de afrontamiento, a partir de las cuales se pueden clasificar en la valoración, es decir la búsqueda del significado del evento estresante o crítico; el problema, en el que se intenta confrontar la realidad a partir de las consecuencias que se presentan y por último la emoción donde se resalta la manera como la persona es capaz de regular los aspectos del componente emocional y como esta mantiene un equilibrio en dicha dimensión. Partiendo de esta, se clasifican tres clases de estrategias de afrontamiento.

El primer grupo de estrategias que se describirán, están centradas en el problema: Estas estrategias tienen como su nombre lo indican la particularidad de que están centradas en el problema y normalmente son utilizadas en situaciones donde el estrés se encuentra en un nivel controlable. Dichas estrategias se dirigen hacia la resolución y modificación del problema, es decir esta manera de afrontamiento busca principalmente o se concentra en la manera como puede resolverse o modificarse la situación problemática que se le esté presentando al individuo.

Por otro lado, están las estrategias centradas en las emociones. Los individuos al implementar este tipo de estrategias le dan un valor importante al componente emocional, por lo que la persona tiende a percibir el factor, evento o situación de una manera incontrolable, es decir el estrés se percibe de una manera en que resulta difícil controlar para la persona, como lo que puede experimentarse cuando se encuentra ante un peligro. En este tipo de estrategia de afrontamiento la persona se centra en afrontar el problema desde la emocionalidad, dándole así gran valor a estas. Lo que buscan mayormente es intentar controlar las emociones intentando liberarlas y entrar en un estado de relajación.

Por último, se encuentran las estrategias que se basan en la evitación. Este tipo de estrategias se ven reflejadas en situaciones en que la persona busca aplazar dicho proceso de asimilación o afrontamiento de la situación presentada con el fin de organizar los recursos psicosociales con los que cuenta antes de afrontar de manera activa y directa la situación.

Estas estrategias se centran principalmente en recursos como la evasión, la distracción y normalmente buscan tomar distancia del evento, situación o factor que esté generando el malestar, buscando involucrarse en diversas actividades con el fin de no pensar o tener contacto con el motivo de estrés.

***Vázquez Valverde, Crespo López y Ring (2003).***

También existen otro tipo de estrategias de afrontamiento propuestas por Vázquez Valverde, Crespo López y Ring (2003) como la confrontación, planificación, distanciamiento, autocontrol, aceptación de la responsabilidad, escape o evitación y reevaluación positiva, los cuales desde su estudio de la manera como la persona afronta diversas situaciones que pueden generar malestar, buscan comprender la mejor manera como los individuos pueden abarcar un problema o estímulo.

Primero se encuentra la confrontación donde el individuo busca solucionar directamente la situación por medio de acciones que sean directas, en algunas ocasiones pueden ser de manera agresiva o potencialmente arriesgadas. La persona en este tipo de afrontamiento busca enfrentarse en forma directa buscando una solución concreta y rápida ante lo que este experimentando o causándole alguna incomodidad.

Seguido de eso, se encuentra la planificación, en la cual la persona tiene una postura más analítica, en la que busca pensar y a partir de la reflexión crítica generar diversas estrategias que le permitan solucionar el problema. La postura en este sentido es más calmada e intenta analizar todas las posibles consecuencias de las acciones buscando siempre la mejor solución. Muy diferente es la estrategia de distanciamiento, la cual busca apartarse lo más posible del evento o situación estresante, de tal manera que no piense en el o por otro lado, evitar que le siga afectando, pero únicamente se ve desde una separación del estímulo aversivo.

El autocontrol puede ser una de las estrategias que se recomienda más desde la psicología. En este tipo de estrategia la persona busca desarrollar un control y equilibrio de sus propios sentimientos y de sus respuestas emocionales. Para esto, el individuo se ve orientado hacia el conocimiento de sí mismo, con el fin de reconocer como experimenta sus sentimientos y como demuestra igualmente sus emociones. Gracias al control del componente emocional, estas personas suelen encontrar solución a sus dificultades.

También entre las estrategias de afrontamiento se habla de la aceptación de responsabilidad, en que la persona busca reconocer el papel que tiene ya sea en el origen o la persistencia del problema. Desde este punto de vista, al reconocer de qué manera influye en el problema busca una solución de dicha situación estresante. Al contrario, otra estrategia de afrontamiento es el escape o evitación, en la cual la persona emplea un pensamiento irreal que al final resulta improductivo para la resolución de problemas. Este tipo de individuos mantiene pensamientos como “ojalá no hubiese hecho eso” o diferentes pensamientos que no solucionan el problema ni tampoco buscan encontrar o proponer soluciones referentes a este. También las personas que utilizan este tipo de estrategia de afrontamiento pueden buscar diversos elementos o para evitar pensar o ser consciente de la situación, para esto utilizan estrategias como beber, comer, usar diversas drogas psicoactivas e incluso el consumo de medicamentos que les permita de alguna manera evadir la problemática. Por último, se encuentra una estrategia de afrontamiento conocida como Reevaluación Positiva en la que la persona intenta concentrarse en los aspectos positivos o productivos de la situación estresante, de esta manera, las personas intentan percibir los elementos que puede aprovechar y de esta manera diseñar una solución.

### ***Viday y Solis (2006)***

Por otra parte, Viday y Solis (2006, citado por Monsalve y Rico en el 2020) plantean 18 estrategias de afrontamiento esta son:

#### *Concentrarse en resolver el problema*

Consiste en llegar a la solución del problema a través de un análisis sistemático y analítico de los diferentes puntos de vista que se pueden presentar.

*Esforzarse y tener éxito*

Hace referencia a todas las conductas que se relacionan con el compromiso, la ambición y la dedicación centrados en una meta.

*Invertir en amigos íntimos*

Se enfatiza en el esfuerzo que se realiza por obtener un compromiso en alguna relación de tipo personal íntimo que implica la búsqueda del establecimiento de relaciones interpersonales.

*Buscar pertenencia*

Abarca la preocupación o el interés de cada persona, por lo que los demás piensan acerca de sí mismo, es decir, busca la aprobación en los demás y su bienestar se encuentra en establecer relaciones personales.

*Fijarse en lo positivo*

Incluye tener una visión optimista y positiva en cada situación que se presente, es una tendencia a sentirse afortunado por los sucesos que le acontecen incluyendo las dificultades que se le presenten.

*Buscar diversiones relajantes*

Se caracteriza por la búsqueda de pasatiempos que sean considerados como relajantes para la persona.

*Distracción física*

Se enfatiza en la dedicación por el esfuerzo físico, es decir, se preocupa por el deporte o por la actividad física que le permita estar en forma y mantenerse saludable.

*Buscar apoyo social*

Esta estrategia consiste en la tendencia de cada persona para compartir sus problemas con los demás, buscando un apoyo emocional y otros puntos de vista que le permitan la resolución de las adversidades.

*Acción socia*

Consiste en permitir a otras personas conocer el problema, o realizar actividades en grupos con aquellos quienes consideran que le pueden aportar a la solución, esto es característico de los grupos de apoyo.

*Buscar apoyo espiritual*

Se caracteriza por la creencia de un líder espiritual, por lo cual está compuesto por todas las acciones que acercan al individuo a esa creencia espiritual que facilita el sobrellevar las dificultades.

*Buscar apoyo profesional*

Hace referencia a la acción de acudir a un profesional en el tema en el que se requiere ayuda, ya que otro punto de vista le facilita el proceso de resolución de problemas.

*Preocuparse*

Se caracteriza por los pensamientos de temor hacia el futuro que se puedan presentar, por lo que se deja de lado, la vivencia del presente y centra su atención en lo que aún no ocurre.

*Hacerse ilusiones*

Hace referencia a la anticipación positiva de un evento o suceso determinado, por lo cual se compone de expectativas optimistas basadas en la esperanza.

*Falta de afrontamiento*

Se ve reflejado en la incapacidad del sujeto para enfrentarse a las situaciones y los problemas y su tendencia a desarrollar síntomas psicossomáticos que afectan su salud.

*Ignorar el problema*

Se conoce como evitación, consiste en negar la existencia del problema o en algunas ocasiones actuar como si no fuera suyo, desentendiéndose completamente.

*Auto inculparse*

Consiste en culparse a sí mismo o verse como responsable de todas las situaciones negativas que le ocurren.

*Reducción de la tensión*

Se compone por todas las acciones dirigidas a sentirse mejor y disminuir la tensión generada por los eventos estresantes.

*Reservarlo para sí*

Es característico de los sujetos que prefieren no comunicar sus sentimientos con los demás y resolver las dificultades por sí mismos.

En conclusión, de este segundo capítulo es posible reconocer que las estrategias de afrontamiento representan un componente fundamental emocional, psicológico y conductual, lo cual determina el accionar y la interpretación que tengan las personas sobre sus realidades. Este apartado es fundamental para el diseño de programas al reconocer que existen peligros y situaciones estresantes que a causa del aislamiento social los niños a nivel mundial están experimentando, razón por la que se comprende que si no se tiene un uso adecuado de estrategias de afrontamiento que sean saludables puede llegarse al punto de desarrollar patologías como la ansiedad, la depresión, estrés postraumático, entre otras que determinarán en un futuro el bienestar de la población en general.

Los niños representan una población vulnerable y específicamente en las edades de seis a siete años, presentan capacidades más desarrolladas hacia el entendimiento de elementos abstractos como las emociones y percepción de sí mismo y de los demás, lo que a su vez se convierte en un riesgo si estos no poseen los elementos cognitivos adecuados o las redes de apoyo como la familia o cuidadores para una sana interpretación de la realidad que se vive acompañado de conductas que pueden ser favorables o desfavorables para su integralidad. Razón por la que es completamente beneficioso reconocer desde diversos autores los postulados epistemológicos que se han estudiado a lo largo de los años sobre las estrategias de afrontamiento y su repercusión en la salud mental de la infancia.

### Capítulo III: El estrés impacto en la salud mental

Según la American Psychological Association (2014, citado en Barrera & Quintero, 2017) “el estrés se describe con frecuencia como una sensación de agobio, preocupación y agotamiento. El estrés puede afectar a personas de cualquier edad, género y circunstancias personales y puede dar lugar a problemas de salud tanto física como psicológica”. Teniendo en cuenta que el estrés puede afectar a cualquier individuo surge la preocupación por las personas más vulnerables entre esas se encuentra la población infantil y adultos mayores.

A partir de la primera y la segunda Guerra Mundial, se puede empezar a conceptualizar el término estrés debido a la indagación que se realizó sobre el bienestar, actuación, y permanencia de los soldados en la guerra, donde se inician las primeras investigaciones (Lazarus, 2000), las cuales fueron orientadas a estudiar la sintomatología que éstos presentaban relacionada al estrés., Barraza (2006 citado en Barrera & Quintero 2017) donde Cannon y Selye fueron los precursores de la teoría del estrés, quienes estudiaron este fenómeno desde el entorno, el individuo y los síntomas, se puede decir que el estrés implica un desequilibrio sistemático de las relaciones que la persona tiene en su entorno, debido a que sobrepasa los recursos que tiene para sobrellevar la situación, donde se manifiestan con síntomas físicos como el insomnio, cansancio, dolor de cabeza, problemas de digestión, morderse las uñas, temblores, los Psicológicos como la inquietud, tristeza, angustia, problemas de concentración, bloqueo mental, olvidos, y los comportamentales como los conflictos, aislamiento, desgano, absentismo e ingestión de bebidas alcohólicas, entre otros.

Por otra parte González (2017, cita a Lazarus & Folkman, 1984), del cual se toma como referencia la definición del estrés psicológico como: “la relación particular entre el individuo y su entorno que es evaluado por el propio sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar”. Al igual, Según la Real Academia Española (2018) el estrés es una tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves.

Aplicándolo al contexto psicológico, la palabra estrés se ha utilizado en diferentes escenarios y contextos a lo largo de la historia. Se le dan múltiples significaciones, entre ellas las de nerviosismo, tensión, agobio, cansancio, inquietud, etc (Ospina, 2016). También se utiliza para determinar las diferentes situaciones que generan dichas emociones, y define el estrés “como las respuestas que presenta el organismo ante una demanda específica”. Dichas respuestas fueron estudiadas por el endocrinólogo canadiense Hans Selye a quien acudían sus pacientes presentando unos síntomas generales similares entre ellos, como agotamiento, fatiga, pérdida del apetito y fiebre, además de los síntomas propios de las enfermedades particulares de cada individuo. Posteriormente, adelantó experimentos con ratas, a partir de los cuales concluyó que el cuerpo siempre presentaba respuestas ante un estímulo, bien fuera este interno o externo. A este fenómeno lo denominó síndrome del estrés. Así mismo, determinó que los estresores son eventos de tipo ambiental que provocan un ajuste en el organismo y hacen que se manifieste la respuesta fisiológica de estrés (Davis & Palladino, 2008 citado por Ospina 2016).

Elliot & Eisdorfer (1982, citados por Ospina, 2016), proponen cuatro categorías de estresores, dentro de las cuales se encuentran los estresores agudos, referidos como: aquellos eventos o situaciones que tienen corta duración en el tiempo y que por lo general son externos, las secuencias estresantes son las que tienen una duración más prolongada y se asocian a eventos de la vida que se salen de lo cotidiano y se convierten en eventos extraordinarios, los estresores intermitentes son el conjunto de estresores agudos que se presentan con cierta regularidad o periodicidad y cuya aparición indefectiblemente genera respuestas de estrés en el individuo, y los estresores crónicos continuos son las situaciones que se presentan en la vida de los individuos, generando niveles de activación permanentes y que son constantes en la cotidianidad de la persona.

El estrés también se podría definir como un conjunto de respuestas determinadas desde lo neurológico, lo fisiológico, pasando por lo cognitivo y culminando en lo comportamental, obedeciendo a situaciones externas o estímulos internos denominados estresores (Trucco, 2002 citado por Ospina 2016).

***Distrés y eustrés.***

Hans Selye (citado por Cruz, 2018) Conceptualizó el distrés como un estrés negativo, se presenta en algunos periodos prolongados, no es necesariamente intenso, el individuo presenta una dificultad para controlarlo y adaptarse; se puede manifestar como la ira, angustia y agresión, puede tener consecuencias para el individuo que lo sufre; el eustrés es entendido como el estrés positivo, el cual se centra por la preocupación por el bienestar y el mejoramiento de la comunidad y se caracteriza por ser positivo y benéfico para la salud. (Cerezo, Hernandez, & Rivas, 2010 citado por Ospina, 2016).

***Estrés como estímulo.***

Basowitz, Pesky, Korchin y Grinker (1995 en Muñoz, 1999 citado por Aguayo, López 2016) incluyen bajo el concepto de estrés como estímulo a todos los estímulos que presentan más probabilidad de generar trastornos. Lazarus y Folkman (1986) declaran que aquellas definiciones donde se considera el estrés como un estímulo, se centran principalmente en las circunstancias del ambiente, mientras que Franco (2015) considera que el estrés puede ser tanto un agente externo como interno. Estos estímulos pueden aquejar tanto a un individuo o a un colectivo, pero de igual forma presentan la capacidad de generar “un cambio adaptativo en la vida cotidiana del que lo sufre” (Franco, 2015, p. 32) y las circunstancias que lo desencadenan se caracterizan por ser excepcionales o infrecuentes.

***Estrés como respuesta.***

Lazarus y Folkman (1986, citados por Ramírez, Juárez, Parada, Guerrero, Romero, Salgado & Vargas Amaya (2016) mencionan que el estrés como respuesta ha prevalecido en el área de biología y medicina, donde se considera al “individuo como dispuesto a reaccionar ante el estrés, como de alguien que está bajo el estrés. De acuerdo a esta línea de investigación, el estrés como respuesta se genera cuando se activan inmediatamente las defensas del organismo respecto de agentes internos o externos, ya sean reales o potenciales, que significarán una pérdida del equilibrio homeostático. Esta respuesta tiene por objetivo

retornar al equilibrio a través de la segregación o inhibición de determinadas hormonas, activando partes del sistema nervioso y generando cambios a nivel fisiológico y cognitivo.

### ***Estrés como proceso dinámico.***

Lazarus y Folkman (1986 citados por Ramírez, Juárez, Parada, Guerrero, Romero, Salgado & Vargas Amaya, 2016) afirman que el “estrés psicológico es una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar” (p. 43). Dicho lo anterior, es posible observar que su propuesta se basa “los supuestos psicológicos de la interacción individuo-ambiente, los procesos de evaluación cognitiva y el proceso de afrontamiento” (Cuevas y García, 2012, p. 89).

### ***Evaluación cognitiva:***

Lazarus y Folkman (1986) lo explican como “un proceso evaluativo que determina por qué y hasta qué punto una relación determinada o una serie de relaciones entre el individuo y el entorno es estresante” (p. 43), puesto que las personas varían en relación a la vulnerabilidad y sensibilidad sobre determinadas situaciones, así como también en la interpretación que realizan y en la respuesta. Por otro lado, Hauser y Labin (2018) aseguran que “realizar una evaluación cognitiva temprana permite conocer de manera más completa e integral el desarrollo de los niños y se favorecerá la implementación de estrategias adecuadas a cada caso” (p.38).

### ***Proceso de Afrontamiento:***

Proceso mediante el cual el sujeto controla las demandas de la interacción individuo y entorno que considera estresantes y las emociones que le genera. El afrontamiento es definido como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1986, p. 164 citado en Portilla Pacheco y Trejos, 2019).

### ***Valoración.***

Lazarus & Folkman (1984, citados por Ramírez, Juárez, Parada, Guerrero, Romero, Salgado & Vargas Amaya, 2016) refieren en su libro *Stress, Appraisal and Coping* (“Estrés, valoración y afrontamiento”) que las situaciones cotidianas de la vida generan estrés en las personas en diferentes medidas, en unas más que en otras. Los individuos presentan diferentes grados de vulnerabilidad a dichas situaciones estresantes; así como una persona ante una situación “x” podría presentar diferentes tipos de respuesta, como ansiedad, agresividad o ira, otra pudiese llegar a sentir culpa y abstraerse en su rumiación de pensamientos, lo cual conduce a la depresión. Por el contrario, podría llegar a ser mucho más funcional y adaptativa al cambio, lo cual sería visto, no como una amenaza para el individuo, sino como una situación potenciadora de cambios y mejoras en su desempeño. La valoración de las situaciones varía de una persona a otra, a pesar de la situación a la que se vean expuestos; esto se evidencia en la necesidad que manifiestan las personas de sobrevivir y prosperar, discriminando cuáles son las situaciones que representan amenazas reales y cuáles no (Ospina, 2016).

### ***Estrés Académico.***

El estrés académico es un tipo de estrés que se genera en el ámbito escolar el cual no solo afecta al estudiante sino también a los docentes. Este es la tensión experimentada cuando una persona está en un periodo de aprendizaje, ya sea en el estudio realizado de manera individual como el que se efectúa en el aula escolar, estos se presentan en tres momentos, primero donde el alumno se ve sometido en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores, en el segundo; se provoca una situación estresante en las cuales manifiesta una serie de síntomas los cuales en el tercer momento obligan al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (Blanco, et al, 2015).

Blanco, et al, (2015) cita a Barraza el cual se apoya en la teoría de los sistemas y en el modelo transaccionalista del estrés, el modelo de estrés académico se centra en los procesos cognitivos que se derivan de las situaciones estresantes, del resultado del entorno y de la

transacción entre la persona, planteo las siguientes hipótesis; Los componentes sistémicos procesuales del estrés académico, responden al continuo flujo de entrada (input) y salida (output) al que está expuesto todo el sistema para alcanzar su correcto equilibrio, el estrés académico como estado psicológico, y por último este representa la (situación estresante) es manifestado por el individuo a través de una serie de indicadores físicos, psicológicos y comportamentales.

Blanco, et al, (2015) cita a Martín el cual sostiene que a partir de la revisión de los estudios sobre el estrés académico, se encuentran tres tipos de efectos, estos son: conductuales, cognitivos y fisiológicos, de los cuales existen efectos a corto y largo plazo. Por otra parte Barraza (citado por Blanco, et al, 2015) difiere que de acuerdo a los indicadores físico, los individuos presentan reacciones como: morderse las uñas, temblor muscular, migraña, insomnio, entre otros; en cuanto a lo psicológico se encuentran las funciones cognoscitivas o emocionales, lo comportamental involucra la conducta de la persona; aislamiento social, el absentismo de las clases y se puede presentar una disminución o un aumento del consumo de alimentos.

El estrés académico se puede identificar como una manifestación positiva que según Bedoya, Perea, y Ormeño (2006) “se produce como un estado de alerta necesario para obtener un rendimiento físico y mental que permite al estudiante ser productivo y creativo”. En este sentido, el estrés da lugar a una sensación de confianza, de control y de capacidad para abordar y llevar a buen término tareas, retos y demandas concretas (Barrera & Quintero, 2017).

### ***Fernández-Abascal (2003)***

Fernández-Abascal (2003 citado por Pico en el 2016), habla sobre 18 estrategias de afrontamiento frente al estrés, estas son:

#### *Reevaluación positiva*

Afrontamiento activo enfocado a crear un nuevo significado a la situación problema, intentando sacar la parte positiva.

*Reacción depresiva*

La persona se siente desbordada por la situación y la enfoca de manera pesimista.

*Negación*

Ausencia de aceptación del problema, por lo que se evita distorsionando la realidad para que su valoración sea acorde con nuestra valoración.

*Planificación*

Análisis racional del problema para generar estrategias que puedan alterar la situación problema.

*Conformismo*

Se da cuando el individuo tiene sensación de falta de control personal sobre las consecuencias del problema y acepta la situación tal y como viene.

*Desconexión mental*

Pensamientos distractivos para evitar pensar en el problema.

*Desarrollo personal*

La situación supone un estímulo de aprendizaje que sirve para mejorar nuestras capacidades personales.

*Control emocional*

Regularización de los recursos para manejar u ocultar nuestros sentimientos.

*Distanciamiento*

Supresión cognitiva de los efectos emocionales que acarrea el problema.

*Supresión de actividades distractoras*

Búsqueda de soluciones centrándose exclusivamente en el problema objetivo.

*Refrenar el afrontamiento*

No hacer nada hasta que no se tenga más información sobre el problema.

*Evitar el afrontamiento*

No hacer nada pero con la previsión de que cualquier cosa que hagamos puede empeorar la situación.

*Resolución del problema*

Realización de una acción directa y racional para solucionar el problema.

*Apoyo social al problema*

Buscar información y consejo en los demás sobre las posibles soluciones al problema.

*Desconexión comportamental*

Evitación de la solución al problema.

*Expresión emocional*

Manifestaciones expresivas de la reacción emocional fruto del problema.

*Apoyo social emocional*

Búsqueda de comprensión en los demás sobre la situación problema.

*Respuesta paliativa*

Búsqueda de situaciones que evitan la situación estresante o nos hacen sentir mejor (comer, fumar, beber...).

En conclusión, sobre el estrés y su influencia en la salud mental es posible asegurar que el ser humano se encuentra expuesto a situaciones que pueden generar diversas respuestas, adaptativas o des adaptativas, con corta o larga duración, por ello es importante tener claro el concepto de estrés, los diferentes tipos y las estrategias de afrontamiento frente a este y más en los momentos del aislamiento social, ya que muchas personas en especial los niños y niñas, no cuentan con las suficientes estrategias para afrontar las situaciones que se presentan en los diferentes entornos en los que se encuentran, causando una afectación en la salud mental de los infantes.

## Capítulo IV: La infancia media (6-7 años) y su vulnerabilidad al aislamiento social

### Definición y áreas: física, cognitiva y psicosocial de la infancia media.

Diversos autores como Bronfenbrenner y Evans; Gómez; Phillips, McCartney y Sussman (2000; 2008; 2006; citados en Doménech Palau, 2017), a lo largo de sus estudios han determinado que el desarrollo evolutivo “comprende factores físicos, cognitivos y afectivo-sociales que van armonizando el proceso evolutivo de la persona desde una construcción bio-psicosocial, vinculada con la concepción ecológica” (p.90), y el estudio de la etapa infantil no es la excepción, la infancia media es una etapa que ha sido largamente estudiada de manera amplia en la psicología en diversas áreas como es el área educativa.

En esta población en específico resaltan autores como Piaget, Vigostky, Freud, Erikson, Brunner, entre otros psicólogos influyentes que tienen una mirada amplia de la niñez media desde distintas perspectivas que permiten conocer de mejor manera los procesos de los niños en cada una de sus esferas del desarrollo. Papalia, Feldman, Martorell, Berber Morán, & Vázquez Herrera (2017) analizan el desarrollo humano por etapas, una de ellas es la etapa media. En este referente bibliográfico afirman que “la niñez media está establecida desde los seis a los once años de edad, etapa que implica cambios en la vida de un niño” (p. 8). Por lo anterior, se realizará un análisis de las características de esta etapa infantil desde las áreas física, cognitiva y psicosocial.

### *Desarrollo físico y cognoscitivo en la infancia media.*

Respecto al desarrollo físico y cognoscitivo en la infancia media Papalia, Feldman, Martorell, Berber Morán, & Vázquez Herrera (2017) aseguran que “durante la niñez media, la velocidad del crecimiento se reduce de manera considerable. Sin embargo, si bien los cambios que ocurren día tras día no son tan evidentes, su suma establece una diferencia sorprendente entre los niños de seis años, (...) y los de 11 años” (p.284), teniendo en cuenta lo anterior, se puede considerar que existen diferencias en aspectos importantes como la

estatura y el peso, que a pesar de no presentar cambios rápidos como se puede ver en los años anteriores, presenta un aumento durante estas edades. McDowell, Fryar, Odgen y Flegal, (2008, citados en Papalia et al, 2017) refieren que “entre los seis y los 11 años los niños crecen entre cinco y siete centímetros y medio y casi duplican su peso” (p. 284), de manera que a pesar de que exista un crecimiento más lento, sigue siendo determinante en el desarrollo de los mismos.

En cuanto al desarrollo del cerebro Amso y Casey, (2006, citados en Papalia et al, 2017) permiten conocer que la maduración y el aprendizaje durante estos años de la infancia tienen una dependencia con la sintonización de las conexiones cerebrales, esto está relacionado a la materia gris y blanca que permanece en el área cerebral, la cual según diversos estudios, durante estos años, se da una pérdida de la densidad de la materia gris, sin embargo, esta pérdida de densidad de la materia gris es equilibrada por un incremento constante de la materia blanca, los axones o fibras nerviosas que transmiten información entre neuronas a regiones distantes del cerebro.

Un elemento importante en el desarrollo físico y cognitivo es el desarrollo motor, frente a esto, los autores aseguran que durante la niñez media, continúa el progreso de las habilidades motoras, sin embargo según Juster, Ono y Staff ord, (2004, citados en Papalia et al, 2017), por medio de un estudio se concluyó que en comparación entre la actividad física de los niños en ese año y en 1980, los niños están dirigiendo a actividades de menor implicación motora como lo es la computadora y la televisión, lo que ha inhibido la actividad física en esta población. Esto al compararlo con la realidad mundial actual a causa de la pandemia por el Covid-19, tendría un mayor aumento, lo es preocupante sobre la actividad de los niños y su influencia en el desarrollo motor relacionado con el aspecto físico y su incidencia con el desarrollo cognitivo.

Durante este apartado se retoma el pensamiento Piagetiano y su postulado sobre las operaciones concretas, la cual es la etapa que obedece al ciclo vital de la niñez media. Papalia,

Feldman, Martorell, Berber Morán, & Vázquez Herrera (2017) afirman que en esta etapa “los niños piensan de manera lógica porque ya son capaces de considerar múltiples aspectos de una situación. Sin embargo, su pensamiento todavía está limitado a las situaciones reales del aquí y ahora” (p. 292), es por esta razón que durante estos años se hace fundamental incentivar el desarrollo de habilidades para la vida dentro de las cuales entraría la regulación emocional y las estrategias de afrontamiento, concibiendo al niño con un ser que inicia la vivencia de capacidades de pensamiento lógico, por lo que se facilita comprender de qué manera afectan las emociones la conducta humana y cómo se puede direccionar hacia nuevas oportunidades de reacción frente a los estímulos estresantes del ambiente.

Stauder, Molennar y Van der Molen (1993, citados en Papalia et al, 2017) se interesaron por las influencias del desarrollo neurológico, la cultura y educación, frente a lo que Piaget consideraba como factores que determinaban el cambio del pensamiento rígido e ilógico al pensamiento lógico y reflexivo, desde esta perspectiva se asegura que “los niños que comprenden la conservación de volumen tenían patrones de ondas cerebrales distintos de los que aún no la habían comprendido, lo que sugiere que podrían estar usando diferentes regiones cerebrales para la tarea” (p. 295), la conservación de volumen era uno de los principios básicos utilizados por la tradición piagetiana para medir el desarrollo cognitivo de los infantes, razón por la que los autores consideran un parámetro válido que puede ser reflejo de la actividad cerebral de los infantes en esta etapa.

### ***Desarrollo psicosocial***

Dentro del desarrollo psicosocial se abarca el desarrollo moral, el cual es fundamental para comprender de qué manera el ser humano desarrolla sus habilidades para convivir en sociedad. Marín Bedoya (2019) menciona que desde el paradigma evolutivo organicista se concibe la teoría de Erick Erickson, el cual realizó críticas a la teoría de Freud donde resaltaba el lívido como la energía que direcciona la conducta y el desarrollo desde la infancia. “Erikson creía que Freud estaba equivocado, sus estudios lo llevaron a resaltar la importancia de la sociedad y la cultura en el desarrollo de las personas en sus etapas de vida” (Marín

Bedoya, 2019, p. 13). Erickson propone que el ciclo vital está compuesto por ocho etapas, en las primeras cuatro guarda una estrecha relación con las etapas propuestas por Freud, sin embargo, este autor le otorga una importancia significativa al carácter social más que al componente biológico.

Desde esta perspectiva los niños en la infancia media se encuentran según Erickson (1982, citado en Marín Bedoya, 2019) en la etapa Laboriosidad vs culpa o también llamada industria versus inferioridad. Esta etapa se ve marcada por su cambio al ámbito escolar y con ello momentos donde experimentará victorias, fracasos, el establecimiento y cumplimiento de metas, pero también tiene la oportunidad de destacar lo que lo hace diferente a los demás, todo esto obedeciendo a que empieza a ser comparado con sus pares y a que es un tiempo en el que el niño desarrolla nuevas habilidades.

En esta etapa del ciclo vital, el niño va a tener oportunidad de incrementar sus habilidades para socializar lo que involucra comprender las emociones e intenciones de los demás. Soria et al (2011, citada en Doménech, 2017) expone que este es un proceso de comprensión simultánea y recíproca, en el que el niño adquiere habilidades para evaluar una acción y sus consecuencias, todos estos nuevos procesos acompañados de nuevas formas de percepción permiten que los infantes conozcan la personalidad de las demás personas y sus características abstractas donde entrarían sus elementos psicológicos y sociales.

Gracias al desarrollo cognitivo que alcanzan los niños durante la infancia media descritos anteriormente, pueden desarrollar conceptos que son más complejos de entender, aquí entra el desarrollo de conceptos relacionados al ser como el “sí mismo” y mejorar en aspectos como el control emocional. Según Papalia et al (2017) “La niñez media es el momento en que los niños deben aprender habilidades valoradas en su sociedad” (p. 324), en este sentido se adapta las habilidades al contexto en que los niños se estén desarrollando. Por esta razón también se comprende cómo durante estos años, gracias a las nuevas experiencias y al desarrollo del pensamiento que poseen son más conscientes de sus sentimientos y los

sentimientos de las demás personas, y esta habilidad se evidencia igualmente en tiempos de confinamiento a la urgente necesidad de fortalecer estrategias de afrontamiento saludables, ya que cuentan con la capacidad de comprender sentimientos negativos como el miedo, la tristeza y la angustia, no solo por parte de ellos sino también de su sistema familiar.

### **Factores de riesgo en la infancia media a causa del aislamiento social**

Según Marques de Miranda, da Silva, Sena Oliveira y Simoes Silva (2020) el aislamiento social causado por la pandemia del Covid-19 ha tenido graves repercusiones en el desarrollo de la infancia y los adolescentes, durante su estudio se comprendió que existen diversos factores de riesgo para la infancia los cuales están relacionados con la salud mental de los niños, los sistemas familiares y los cierres de las instituciones educativas. Los autores aseguran que “La incertidumbre sobre el riesgo para la salud y una pérdida financiera cada vez mayor contribuirán a una angustia emocional generalizada y a un mayor riesgo de trastornos psiquiátricos en breve” (p. 1) factores que denotan la necesidad en crear estrategias para intervenir a la salud mental de manera significativa.

La población infantil es una de las más vulnerables frente al aislamiento social, no sólo por sus implicaciones a nivel físico, sino también este el área emocional y psicológico. “Los niños responden al estrés de manera diferente, según la etapa de desarrollo. Se identificaron altas tasas de ansiedad, depresión y síntomas postraumáticos entre los niños” (Marques de Miranda, da Silva, Sena Oliveira y Simoes Silva, 2020, p.1) lo cual pone en evidencia la necesidad de abordar estrategias de afrontamiento adecuadas para la infancia que les permitan manejar el estrés buscando mitigar el impacto negativo que puede generar los altos índices de estrés.

Por su parte, Imran, Aamer, Sharif, Bodla & Naveed (2020) comentan que la pandemia por el Covid-19 ha generado que muchas personas permanezcan en cuarentena o aisladas,

esto según los autores puede el fenómeno del aislamiento generar consecuencias negativas para la salud mental afirman que:

Los niños y adolescentes representan el 42% de la población mundial y el 26% son menores de 15 años. 1 Los estudios iniciales sugieren que, aunque los niños y adolescentes tienen menos probabilidades de infectarse con COVID-19 y permanecen asintomáticos o tienen síntomas más leves de enfermedad si se infectan, no son indiferentes a la angustia psicológica de la pandemia. (p. 1.106)

Gracias a las investigaciones es de conocimiento que los niños de dos años tienen la capacidad para reconocer los cambios que le rodean, por esta razón es probable que la situación de incertidumbre con respecto a la pandemia, acompañado de las estrictas medidas de distanciamiento social y el cierre de diversos establecimientos como las escuelas que corresponde a un factor que ha sido muy drástico para los niños, pueden aumentar los índices de estrés en los niños, esto sin contar con los efectos psicológicos desencadenados al percibir el estrés por parte de los padres o cuidadores, la pérdida de seres queridos y el mismo fenómeno de aislamiento como factor determinante en la interrupción del desarrollo psicosocial de los niños. (Imran, Aamer, Sharif, Bodla & Naveed, 2020)

En este punto es evidente que a pesar de que los niños presenten un rango elevado de vulnerabilidad frente a los riesgos ambientales, el impacto psicológico que se percibe gracias al confinamiento en el hogar es preocupante si no se establecen medidas claras que apunten a la prevención y cuidado de la salud mental de la población en general predominando el riesgo en los infantes. “Los datos de los estudios COVID -19 de Italia, España y China sugieren cambios emocionales y de comportamiento significativos durante la cuarentena en niños y adolescentes” (Imran, Aamer, Sharif, Bodla & Naveed, 2020, p. 1.111), Esto depende claramente de la etapa en que se encuentren los niños de su ciclo vital, dejando claridad que los niños más pequeños pueden tener mayores adherencias o en el desarrollo de sus habilidades desde todas las áreas, mientras los niños ansiosos relacionados con el presente estudio de un rango de seis a siete años pueden demostrar comportamientos ansiosos, de enojo, inquietos y en algunos casos retraídos relacionado con la cuarentena.

Imran, Aamer, Sharif, Bodla & Naveed (2020) aseguran en su estudio que:

La literatura sugiere que los niños a menudo muestran sus preocupaciones de una manera que los cuidadores pueden interpretar como un comportamiento desafiante. Los niños sometidos a cuarentena en desastres pandémicos tienen más probabilidades de desarrollar trastorno de estrés agudo, trastorno de adaptación y duelo y reportaron puntuaciones cuatro veces más altas de PTSD en comparación con aquellos que no fueron puestos en cuarentena. (p.1.111)

Estos resultados anteriormente mencionados alarman en relación con que la alta prevalencia de PTSD esté relacionada con brotes infecciosos de corta duración como el SARS, dejando en evidencia que existe la posibilidad de que la población joven e infantil experimente angustia y trauma residual y duradero debido a un mayor tiempo como el que se está experimentando con el brote prolongado de COVID-19, situación actual que se vive a nivel mundial.

Por lo anterior, autores como Jansen, Boode, Saxena, Kosola, Dratva, Cantarero Arévalo y Gaspar de Matos (2020) aseguran que “existe una necesidad urgente de formular una política inmediata para la atención tanto aguda como a largo plazo con un enfoque en los niños y adolescentes para garantizar que el daño colateral del COVID-19 sea lo más limitado y a corto plazo posible” (p. 123).

Marques de Miranda, da Silva, Sena Oliveira y Simoes Silva (2020) expone en su estudio una serie de implicaciones que tienen influencia en la salud mental de los infantes en tiempos de confinamiento de los cuales se describirán algunos a continuación:

### ***Cierre de la escuela, salud física y mental.***

Este factor deja en evidencia que el cierre escolar influye en los niños y adolescentes, viéndose reflejado en su comportamiento de varias formas. Los autores aseguran que diversos

estudios expresaron “preocupaciones sobre la nutrición alimentaria y la actividad física para niños y adolescentes” (p. 4), este es un factor de riesgo ya que en muchos establecimientos (aplicando esto igualmente para Colombia) las instituciones educativas son la fuente principal de alimentación lo que genera preocupación ya que no se tiene garantías de la nutrición adecuada de los niños. Igualmente, desde el ámbito educativo se proporciona a la población infantil rutinas y estructuras saludables para su vida, elemento que preocupa a los autores en especial para aquellas poblaciones que cuentan con niños en condición de discapacidad. También aseguran que los padres en Irlanda aseguran que los niños han presentado bajos niveles a nivel emocional desde el cierre de las instituciones, aspecto que también es congruente con la realidad colombiana. Por último, se tiene preocupaciones por la actividad física de los menores, ya que las instituciones aseguran de cierta forma la actividad física desde distintos espacios que la cuarentena puede estar afectando siendo directamente proporcional al desarrollo físico.

### ***Conocimientos y expectativas sobre COVID-19.***

Otro de los factores a tener en cuenta que pueden generar riesgo según Marques de Miranda, da Silva, Sena Oliveira y Simoes Silva (2020) son las expectativas sobre la pandemia ya que estas pueden afectar a los niños en su salud mental. En este factor de riesgo entra la importancia de trabajar los esquemas cognitivos con la población infantil ya que esta pandemia ha desencadenado perspectivas pesimistas hacia la pandemia, con ellas ha traído emociones como el miedo, por su parte se sugiere apuntar hacia el optimismo, como anteriormente se mencionó los niños entre los seis y siete años ya poseen la capacidad de pensamiento lógico, por esto es indispensable trabajar en la estructura de pensamientos orientados hacia el optimismo. Por otro lado, el acceso a la información de esta pandemia ha sido uno de los mayores riesgos ya que la desinformación o tener acceso a información alarmante según estudios desato episodios de ansiedad y depresión en todo el sistema familiar.

### ***Relaciones comunitarias y familiares.***

Ya que la socialización ha sido uno de los procesos que más ha presentado obstaculización gracias a la pandemia por el aislamiento social, se hace evidente que “los lazos y relaciones familiares y comunitarios juegan un papel esencial en los resultados de salud mental durante la pandemia” (p. 5), la población infantil, presenta una mayor vulnerabilidad razón por la que la presencia de una familia es determinante en la salud mental, los padres y/o cuidadores son esenciales para apoyar y orientar las emociones y evitar que se desarrollen momentos de angustia mental. Desde esta perspectiva se puede afirmar que las relaciones establecidas en el ámbito social son importantes para el bienestar mental de las personas y en especial para los niños, frente a esto, diferentes estudios permitieron conocer que los niños y jóvenes que no encontraron apoyo social presentaron mayores índices de ansiedad y depresión.

De lo anterior, se describieron una serie de factores de riesgo, frente a los que Marques de Miranda, da Silva, Sena Oliveira y Simoes Silva (2020) aseguran:

La literatura revisada también establece que los niños de grupos específicos o expuestos a algunos factores de riesgo son más vulnerables a desarrollar trastornos de salud mental durante la pandemia. Los grupos frágiles identificados fueron los niños con condiciones de salud preexistentes y en contextos socioeconómicos vulnerables. Los factores de riesgo fueron la exposición a violencia doméstica o maltrato infantil e infección por COVID-19 (p. 5).

### ***Violencia doméstica.***

La violencia doméstica es una preocupación existente en contextos de normalidad, por lo que se tiene una gran preocupación del aumento de esta en tiempos de confinamiento. “Muchos autores estaban preocupados por los niños que sufrían o presenciaban violencia doméstica o abuso sexual. Algunos argumentaron que el escenario doméstico producido por la pandemia podría desencadenar esos abusos” (p.5), todo lo anterior genera un factor de riesgo para la población infantil que pueda estar en contextos de violencia incluyendo que por la pandemia no se puede tener un acceso cercano y real como se podía tener acceso

anteriormente a este tipo de casos. El cierre de las escuelas agrava esta situación ya que las instituciones educativas en muchos casos era un lugar seguro para los niños donde podían sentirse protegidos y donde podían comunicar cualquier tipo de abuso.

### *Niños infectados con COVID-19.*

Otro factor indispensable a tener en cuenta es el riesgo inminente de contagio al virus, lo que genera igualmente un riesgo para la salud mental de los menores relacionado con la separación que sufren aquellos que se contagian ya que deben ser aislados del resto de la familia por un periodo significativo. “Un periódico chino informó que el insomnio y la ansiedad por separación eran los problemas de salud mental más comunes que presentaban esos niños. También destaca la importancia del cribado de PTSD en pacientes que muestran pesadillas, conductas de evitación, reacciones intensificadas y otros síntomas” (p. 5).

### *Condición socioeconómica vulnerable.*

La condición socioeconómica siempre será un factor de riesgo en una sociedad capitalista y las condiciones de aislamiento social restringen mucho más el ingreso económico en toda la población, esto indudablemente tiene un impacto en la salud mental de los niños y adolescentes, los autores aseguran que “los niños de familias de bajos ingresos pueden depender solo de la escuela para obtener comidas saludables, apoyo de salud mental y áreas de juego para hacer ejercicio físico (p. 6), el cierre de establecimientos educativos, también ha tenido un impacto que imposibilita que muchos infantes con un estado socioeconómico bajo pierdan el acceso a servicios fundamentales para su salud integral.

A manera de conclusión existen diversos factores que representan un riesgo inminente para la población infantil en tiempos de aislamiento y obedeciendo las características propias de esta etapa, todo este recorrer bibliográfico permite identificar las necesidades en cuanto a salud mental de los niños en tiempos de confinamiento, por lo que resulta significativo para

la creación de diseños de programas que apunten al fortalecimiento de estrategias de afrontamiento que permitan manejar elementos como el estrés que están afectando de manera negativa la salud integral de la infancia y en general del sistema familiar en el que se encuentran.

## **Metodología**

### **Enfoque**

El presente diseño de proyectos tiene por objetivo diseñar un programa de intervención en estrategias de afrontamiento del estrés frente al aislamiento social en infantes entre los 6 y 7 años, por medio de un estudio cualitativo que aporte al bienestar próximo y futuro de los niños, el cual siendo coherente con los fenómenos de estudio y lo que se pretende realizar, seguirá un enfoque cualitativo, el cual según Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, (2014) “El enfoque cualitativo se selecciona cuando el propósito es examinar la forma en que los individuos perciben y experimentan los fenómenos que los rodean, profundizando en sus puntos de vista, interpretaciones y significados” (p. 358) es importante aclarar que “la investigación cualitativa proporciona profundidad a los datos, dispersión, riqueza interpretativa, contextualización del ambiente o entorno, detalles y experiencias únicas”

### **Población**

La población seleccionada para este diseño de programa que se desea realizar son niños entre las edades seis a siete años, de manera que se favorezca el desarrollo integral de los niños y los sistemas familiares por medio de estrategias de afrontamiento saludables siendo coherentes a las necesidades, recursos y características de esta etapa infantil, todo esto con la finalidad de contribuir a la salud mental de la población teniendo presente las repercusiones que puede generar el aislamiento social a causa de la pandemia del Covid-19.

### **Muestra**

Este diseño de programas está proyectado para implementarse tanto de manera individual en los hogares de las familias, como en grupos en las instituciones educativas con aproximaciones de 30 niños con sus respectivos docentes y psicólogos acompañando el proceso, será necesario que se orienten las actividades en las aulas de clase de manera que cada niño realice las actividades dependiendo de sus recursos cognitivos y emocionales y todo con debido acompañamiento de los familiares.

## **Modalidad**

Debido a la crisis actual por la pandemia del Covid-19 las modalidades para presentación de monografías en la Universidad de Pamplona tuvieron ajustes que permitieran seguir construyendo conocimiento adaptado a la virtualidad y al alcance que este genera en investigación. Por lo anterior, se tomó la modalidad de diseño de programas, desde la cual se busca establecer nuevas estrategias de intervención que favorezcan y puedan ser implementadas en un futuro hacia la población que se escoja, por esta razón se realizará un diseño de programas acorde a las necesidades establecidas en el presente trabajo y que beneficie la población escogida y a la Universidad de Pamplona. Por otro lado, además de realizar el diseño de programas se realizó una recopilación y análisis documental por medio del cual se establecieron las bases teóricas para la construcción del diseño buscando generar un impacto beneficioso y significativo.

### **Diseño de programas**

#### *Descripción del problema*

La problemática actual de salud pública por la pandemia del Covid-19 a la que a nivel mundial los seres humanos han tenido que adaptarse, se ha convertido en uno de los principales factores de estrés en el sistema familiar, siendo los niños los más vulnerables ante estos cambios determinando así elementos importantes de su personalidad. Desde la UNICEF (2020) existe la inminente preocupación que se comparte a nivel mundial frente a las implicaciones del aislamiento social en el desarrollo de la infancia.

Es importante destacar que, debido al aislamiento social, los niños están siendo privados de espacios que contribuyan de manera significativa al libre desarrollo, donde a pesar de reconocer que estas medidas son por su bienestar, dichas medidas pueden llegar a obstaculizar procesos esenciales como la construcción de identidad, la formación de la personalidad y el desarrollo de habilidades socioafectivas. El presente diseño de programas

surge de la necesidad de potenciar estrategias de afrontamiento saludables frente al estrés del aislamiento social en niños de 6 a 7 años, aclarando que, si desde los hogares no se estimula el adecuado desarrollo de estrategias de afrontamiento al estrés, pueden tener consecuencias negativas en la vida de los menores.

### ***Definición de objetivos***

#### *Objetivo general*

Desarrollar estrategias de afrontamiento saludables frente al estrés en niños de seis y siete años por medio un diseño de programas que favorezca la salud mental futura de los infantes.

#### *Objetivos específicos*

Explorar las estrategias de afrontamiento implementadas por los infantes frente al estrés del aislamiento social por medio de la Escala de Afrontamiento para Niños (EAN)

Psicoeducar a la población infantil y a los padres o cuidadores sobre la importancia del desarrollo de adecuadas estrategias de afrontamiento por medio de material didáctico.

Implementar estrategias como el arte y el juego para el fomento de estrategias de afrontamiento al estrés saludables en los niños.

### ***Metodología de abordaje***

Es importante aclarar que la metodología de abordaje será acorde a las características de los niños de 6 y 7 años, etapa en la que el juego, el arte y el desarrollo del pensamiento lógico son fundamentales, por esta razón, se pretende diseñar un programa en el que los niños, acompañados de sus cuidadores identifiquen las estrategias de afrontamiento que implementan frente al estrés del aislamiento social, para posteriormente generar espacios de psicoeducación donde las TIC's y la comunicación asertiva son fundamentales para generar conciencia sobre la importancia del desarrollo de adecuadas estrategias de afrontamiento al estrés, posteriormente se proseguirá a implementar actividades atractivas y motivadoras para favorecer aspectos como el autoconocimiento, autocontrol y autoestima de los niños,

acompañado de las estrategia de afrontamiento pensando en el bienestar en salud mental de los menores.

### **Categorías iniciales de trabajo**

*Tabla 1 Categorías Iniciales de trabajo*

<b>Categoría</b>	<b>Definición</b>
<b>Estrategias de afrontamiento</b>	Se reconocen como un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que el ser humano pone en marcha para gestionar demandas internas o externas que sean percibidas como situaciones estresantes o desequilibrantes para la persona. (Lazarus y Folkman citado por Castagnetta, 2020).
<b>Aislamiento social</b>	Diversos autores aseguran que el aislamiento social es la situación objetiva de tener mínimos contactos con otras personas, bien sean familiares o amigos, esto relacionado con la realidad por la pandemia actual se concibe como una conducta preventiva y obligatoria que ha afectado igualmente la salud mental de toda la población. (Gené Badia, Ruiz Sánchez, Obiols Masó, Oliveras Puig, Lagarda Jiménez 2016).
<b>Infancia</b>	La infancia comprende una etapa del ciclo vital en la cual el ser humano tiene un desarrollo rápido y progresivo, siendo este un momento determinante para su desarrollo físico, cognitivo, social, emocional y psicológico. (Papalia et al 2017).

## Presentación de Resultados

Con el fin de dar cumplimiento exitoso a todos los objetivos y generar un diseño de programas significativo se realizó igualmente un ejercicio riguroso de análisis documental previo al diseño de programa, por medio del cual se buscaba comprender las características de la población y el momento que se está viviendo, buscando generar un impacto positivo y provechoso para las personas específicamente la población infantil a la cual va dirigido este programa.

### Análisis de las categorías

*Tabla 2 Presentación de resultados. Análisis de categorías. Revisión documental.*

Categoría	Fuente	Enunciado	Palabras claves	Unidad de análisis	Análisis de la categoría
<b>Estrategias de afrontamiento</b>	(F1)Castagnetta (2020).	“El afrontamiento es conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para gestionar demandas internas o externas que sean percibidas como excesivas para los recursos del individuo”.	“Estrategias cognitivas y conductuales”.	Estrategias cognitivas conductuales,	De los diversos autores se puede concluir que las estrategias de afrontamiento son todos aquellos recursos que el ser humano tiene para hacer frente a una situación en un evento determinado, siendo esta una forma de sobrellevar y poder superar las situaciones por las que está pasando, las cuales pueden tener respuestas tanto, cognitiva, fisiológica y conductual, teniendo en cuenta que no siempre las estrategias que utilice el individuo sea la mejor, por ello es de gran importancia que cree y fortalezca todas las estrategias que considere
	(F2)Amarís Macías, Madariaga Orozco, Valle Amarís, y Zambrano, J. (2013).	“las estrategias de afrontamiento son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes. Aunque la puesta en marcha de estas no siempre garantiza el éxito, sirven para generar, evitar o disminuir	“Recursos Psicológicos”.	Afrontamiento y evaluación, (F2), (F3), (F4).	
	(F3)Álvarez et al (2012).		“Brindan mejores resultados”.	“Estrategias acordes a la infancia”.	

---

(F4)Ospina (2016).	conflictos en los seres humanos, atribuyéndoles beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento.”	que son las mejores y a las cuales se puede adaptar para ponerlas en prácticas en determinada situación que le pueda causar una malestar tanto físico o mental.
(F5)Barrera & Quintero (2017).	“las estrategias de afrontamiento son la evaluación que realiza el individuo para manejar una variedad de situaciones específicas de su contexto”.	
(F6)Ramírez, Juárez, Parada, Guerrero, Romero, Salgado & Vargas Amaya (2016)	“el concepto de afrontamiento se aborda desde la perspectiva de la interacción que existe entre el sujeto y los eventos externos que desembocan en un conjunto de respuestas de varios tipos en la persona, desde lo cognitivo, pasando por lo fisiológico hasta llegar a la conducta”.	
(F7)Vázquez Valverde, Crespo López y Ring (2003)	“afrontamiento se debe tener claro que no se pueden etiquetar estrategias buenas o malas, sin embargo, se puede catalogar que hay estrategias que brindan mejores resultados que otras, a partir de la situación estresante, el contexto y la persona en particular”.	

---

“propusieron el Cuestionario Modos de Afrontamiento que refuerza su teoría frente a la cómo las personas utilizan sus recursos cognitivos para enfrentarse al medio que les rodea”.

“Tipos de estrategias de afrontamiento, como la confrontación, planificación, distanciamiento, autocontrol, aceptación de la responsabilidad, escape o evitación y reevaluación positiva”.

<b>Aislamiento social</b>	<p>(F8) Domínguez Llord (2019)</p> <p>(F9) Gené Badiaa, Ruiz Sánchez, Obiols Masó, Oliveras Puig y Lagarda Jiménez (2016)</p> <p>(F10) Marques de Miranda, da Silva, Sena</p>	<p>“El aislamiento social es la ausencia de contacto con el resto de personas”,</p> <p>“el aislamiento social y la soledad influyen decisivamente en el bienestar y la calidad de vida” (p. 665),.</p> <p>El aislamiento social causado por la pandemia del Covid-19 ha tenido graves repercusiones en el desarrollo de la infancia y los adolescentes.</p> <p>“La incertidumbre sobre el riesgo para la salud y una pérdida financiera cada vez mayor</p>	<p>“Ausencia de contacto”</p> <p>“Aislamiento”</p> <p>“Salud mental y aislamiento social”</p>	<p>Ausencia de contacto. (F8), (F11)</p> <p>Distanciamiento. (F10)</p> <p>Influencia en habilidades sociales y comunicativas. (F10)</p> <p>Salud mental (F8), (F11)</p>	<p>El aislamiento en términos normales (entendiéndose la normalidad como la cotidianidad antes de lo experimentado por la pandemia del Covid-19), suele ser consecuencia de dolencias o suceso traumáticos que hacen que el ser humano evite el contacto con otros individuos llegando al punto de no salir de sus espacios como su hogar o sus habitaciones.</p> <p>por lo anterior resulta importante analizar y buscar estrategias que permitan mitigar el impacto del aislamiento social en tiempos de confinamiento de manera que se</p>
---------------------------	---	--	---	---	---

	Oliveira y Simoes Silva (2020)	contribuirán a una angustia emocional generalizada y a un mayor riesgo de trastornos psiquiátricos en breve” (p. 1)			pueda aportar positivamente a la salud mental de los niños durante y después del confinamiento
	(F11) Imran, Aamer, Sharif, Bodla & Naveed (2020)	“Los datos de los estudios COVID -19 de Italia, España y China sugieren cambios emocionales y de comportamiento significativos durante la cuarentena en niños y adolescentes” (p. 1.111)			
<b>Infancia</b>	(F12) Papalia, Feldman, Martorell, Berber Morán, & Vázquez Herrera (2017)	“La niñez media está establecida desde los seis a los once años de edad, etapa que implica cambios en la vida de un niño” (p. 8)	“Cambios de vida”	Seis a once años	La infancia es una etapa que desde algunas perspectivas implica vulnerabilidad ante las exigencias del ambiente, por esta razón se hace evidente que es necesario fortalecer aspectos como las estrategias de afrontamiento frente a situaciones que pueden causar desequilibrio como el estrés, así como potencias las habilidades sociales aun en medio de situaciones como una pandemia y el aislamiento social. Todo esto es necesario plantearlo obedeciendo las características propias de la infancia, las motivaciones, interés y necesidades que se presentan en esta población.
	(F13) Marín Bedoya (2019)	“La niñez media es el momento en que los niños deben aprender habilidades valoradas en su sociedad” (p. 324)	“Vulnerabilidad”	Cambios significativos (F12)	
	(F14) Marques de Miranda, da Silva, Sena Oliveira y Simoes Silva, (2020),	“Los niños responden al estrés de manera diferente, según la etapa de desarrollo. Se identificaron altas tasas de ansiedad, depresión y síntomas postraumáticos entre los niños” (p.1)	“Habilidades sociales”	Habilidades sociales (F13)	
				Estrés en niños. (F14)	

## Discusión y Análisis General

Las estrategias de afrontamiento a lo largo de los años han sido un tema de mucho interés desde el área de la psicología ya que es uno de los principales elementos de movilización de la conducta existentes en el ser humano; estas representan un factor determinante en la manera en cómo se perciben a nivel cognitivo y emocional las realidades que experimenta la persona y de igual forma determina la manera de actuar de los individuos. Diversos autores como Castagnetta; y Amarís Macías, Madariaga Orozco, Valle Amarís, y Zambrano, J. (2020; 2013) las reconocen como todos aquellos recursos que el ser humano tiene para hacer frente a una situación en un evento determinado, por esta razón se asimilan como una forma de sobrellevar y poder superar las situaciones por las que el individuo atraviesa, reconociendo claramente que estas pueden tener respuestas tanto, cognitiva, fisiológica y conductuales.

Gracias al interés desde la psicología por conocer la manera en como las personas perciben y se enfrentan al mundo, se ha podido establecer que no siempre las estrategias que utilice el individuo son convenientes o proporcionan resultados eficientes, por ello es de gran importancia que cree y fortalezca todas las estrategias que considere que son las más saludables y a las cuales se puede adaptar para ponerlas en prácticas en determinada situación que le pueda causar una malestar tanto físico o mental. Frente a lo anterior, Lazarus (1993 citado por Barrera y Quintero, 2017) recalca que al hablar de afrontamiento se debe tener claro que no se pueden etiquetar estrategias buenas o malas, sin embargo, se puede catalogar que hay estrategias que brindan mejores resultados que otras, a partir de la situación estresante, el contexto y la persona en particular, en este punto resulta relevante mencionar que depende de los recursos cognitivos y emocionales que posea una persona, acompañado de su personalidad y contexto en que se desenvuelve, una estrategia puede favorecer o no sus procesos de adaptación, esto mismo sucede con los infantes expuestos a situaciones como el aislamiento social, lo cual tendrá un impacto considerable en su vida futura.

A lo largo del 2020 a nivel mundial se experimentó una problemática de salud pública en la que por el bienestar de la población se llevó a cabo un aislamiento obligatorio. El aislamiento en términos normales (entendiéndose la normalidad como la cotidianidad antes de lo experimentado por la pandemia del Covid-19), suele ser consecuencia de dolencias o sucesos traumáticos que hacen que el ser humano evite el contacto con otros individuos llegando al punto de no salir de sus espacios como su hogar o sus habitaciones.

Este resultaba como un factor determinante en muchos procesos de socialización y desarrollo afectivo y así mismo sucede con respecto a la realidad actual ocasionada por la pandemia, por lo que se puede asegurar que puede tener mayores repercusiones negativas ya que fue de manera impuesta. Ramírez Ortiz, Castro Quintero, Lerma Córdoba, et al (2020), aseguran que son múltiples los efectos psicosociales que puede experimentar una población expuesta a una pandemia, entre esos está el desarrollo de trastornos mentales, alguno de estos puede ser Trastorno de Estrés Postraumático, depresión y ansiedad, elementos que preocupan desde el área de la psicología ya que pueden estar desencadenándose estas psicopatologías si no se tiene un adecuado afrontamiento al estrés.

Khan, Siddique, Li, Ali, Shereen, Bashir, & Xue, M. (2020) aseguran que debido a la situación actual se han desencadenado aspectos que pueden impactar de manera negativa a las personas como lo es el aislamiento, las actividades sociales restringidas, los problemas para dormir, el encierro y las noticias falsificadas; que culmina en estrés, ansiedad y episodios de reacciones depresivas, todo lo anterior representa un reto y un alarmante aviso para la salud pública, resaltando es urgente evaluar y desarrollar estrategias para abordar la salud psicológica y las aberraciones psiquiátricas causadas por la exposición directa o indirecta a la situación.

Por lo anterior resulta importante analizar y buscar estrategias que permitan mitigar el impacto del aislamiento social en tiempos de confinamiento de manera que se pueda aportar positivamente a la salud mental de los niños durante y después del confinamiento, frente a esto autores como Idoiaga, Berasategi, Eiguren y Picaza (2020) recalcan que la situación de encierro ha producido emociones conflictivas en los niños razón, lo cual puede ocasionar daños en la estructura de personalidad, habilidades comunicativas, afectivas y habilidades sociales, lo que hace necesaria la creación de estrategias que permitan que las personas y en especial los niños aprendan a regular sus emociones y a enfrentar las situaciones estresantes a las que se ven expuestos durante el tiempo en aislamiento social, dando relevancia al diseño de proyectos que favorezcan el desarrollo de las estrategias de afrontamiento.

Por último, es importante hablar de la infancia. Donde resaltan exponentes como Papalia, Feldman, Martorell, Berber Morán, & Vázquez Herrera (2017) quienes analizan el desarrollo humano por etapas. La población estudiada en la presente investigación es catalogada como infancia media, de la cual aseguran que “la niñez media está establecida desde los seis a los once años de edad, etapa que implica cambios en la vida de un niño” (p. 8). Esta es una etapa en la que los individuos presentan vulnerabilidad ante las exigencias del ambiente, por esta razón se hace evidente la urgente necesidad de fortalecer aspectos como las estrategias de afrontamiento frente a situaciones que pueden causar desequilibrio como el estrés, así como potenciar las habilidades sociales aun en medio de situaciones como una pandemia y el aislamiento social. Todo esto es necesario plantearlo obedeciendo las características propias de la infancia, las motivaciones, interés y necesidades que se presentan en esta población.

## Conclusiones

Las estrategias de afrontamiento al estrés son un elemento cognitivo, emocional y conductual determinante en el desarrollo de habilidades para la vida del ser humano, y desde la etapa infantil es necesario su fortalecimiento ya que esta es una de las etapas más vulnerables a los cambios drásticos y situaciones estresantes que pueden enfrentar en sus contextos cotidianos. La pandemia del Covid-19 vivida a lo largo del 2020 ha dejado en evidencia la necesidad de fortalecer dichas estrategias y consigo la manera en cómo afecta a la niñez el aislamiento social. Por medio de este estudio analítico, crítico y propositivo se llegó a la conclusión de que una de los principales elementos que es necesario abordar desde las intervenciones psicológicas con esta población es precisamente las estrategias de afrontamiento y su nivel de influencia en el comportamiento de los infantes durante y después del aislamiento social, ya que según los estudios analizados este aislamiento puede llegar a tener repercusiones negativas en aspectos fundamentales como la personalidad, las habilidades sociales, las habilidades comunicativas y afectivas de las personas y principalmente en los niños.

En cuanto a los objetivos de la investigación es posible afirmar que se tuvo un cumplimiento exitoso de cada uno de ellos. En primer lugar, se pretendía analizar las estrategias de afrontamiento del estrés frente al aislamiento social en la infancia, lo cual se realizó por medio de un ejercicio de revisión documental que permitió conocer que los niños son una de las poblaciones con mayor vulnerabilidad frente a las situaciones de estrés y específicamente con el fenómeno del aislamiento social, donde diversos estudios aseguran que se hizo evidente la carencia de programas que favorezcan la protección y medidas razonables que tengan en cuenta a los niños que están siendo vulnerados por factores económicos y emocionales dentro de sus propios hogares, lo que desencadenan en los infantes sentimientos como el miedo, nervios, soledad, tristeza, aburrimiento y enojo.

El segundo objetivo cumplido estaba comprendido por la selección de las estrategias y postulados epistemológicos relacionados con el afrontamiento que fuesen aptas para los infantes de 6 a 7 años, para el cumplimiento de este objetivo se realizó una exhaustiva recopilación documental donde se analizó la teoría relacionada con las estrategias de afrontamiento teniendo en cuenta las características propias de la infancia de lo que se pudo concluir que las estrategias: Solución de problemas, Apoyo social, Apoyo profesional, Reevaluación positiva, Expresión de la dificultad de afrontamiento y Autonomía tomadas de la teoría de Lazarus y Folkman serían las más apropiadas y saludables para los infantes siendo coherentes con las necesidades de la etapa y las características acudiendo a recursos cognitivos y emocionales con los que los niños cuentan durante ese momento de su ciclo vital.

El tercer objetivo cumplido iba orientado a conocer las características de la etapa infantil que permitieran y favorecieran el desarrollo de habilidades de regulación emocional como las estrategias de afrontamiento al estrés, frente a esto, por medio de la recopilación documental y un análisis crítico se pudo concluir que la Creatividad, el Pensamiento lógico, el autoconocimiento/ construcción de identidad, el desarrollo de la personalidad y la autoestima son los elementos que favorecen el desarrollo de estrategias de afrontamiento saludables para los niños y al mismo tiempo representan fortalezas que pueden utilizarse para el fortalecimiento del afrontamiento al estrés en tiempos de confinamiento. Es importante destacar que estas características se seleccionaron y se utilizaron para crear el diseño de programas, acompañado de la selección de estrategias de afrontamiento más aptas para los infantes con el fin de recomendar estrategias para favorecer el afrontamiento al estrés frente al aislamiento social que beneficie en un futuro a la salud mental de la población infantil, dando cumplimiento de esta forma al último objetivo específico, todo esto por medio de actividades que ayuden a trabajar estas estrategias de una manera más didáctica y creativa para su aprendizaje y para la implementación de estas en las situaciones y en el entorno en el que se encuentre.

Para finalizar, es posible afirmar que en la presente investigación se diseñó un programa de intervención en estrategias de afrontamiento del estrés frente al aislamiento social en infantes entre los 6 y 7 años, por medio de un estudio cualitativo con el fin de aportar al bienestar próximo y futuro de los niños, dando de esta forma cumplimiento al objetivo general partiendo inicialmente de una revisión y análisis documental y culminando con la creación de una cartilla didáctica. Lo anterior permite comprender que es posible adaptar las estrategias de afrontamiento para los infantes y aportar de esta forma al bienestar integral de los niños desde la didáctica y la motivación en el aula y el hogar dando igualmente cumplimiento al objetivo general de la presente investigación.

## Recomendaciones

Gracias al presente estudio realizado se pudo conocer la necesidad existente de crear programas que favorezcan el desarrollo de estrategias de afrontamiento en el núcleo familiar y más específicamente en la población infantil al reconocer su mayor vulnerabilidad, por esta razón la principal recomendación que se realiza es el siguiente programa de intervención el cual es expuesto en una cartilla didáctica que permitirá que padres de familia y docentes fortalezcan las estrategias de afrontamiento buscando favorecer el bienestar integral de los menores y de esta manera contribuir significativamente a su vida futura, siendo actividades que se pueden implementar durante y después del aislamiento social, buscando orientar de una manera adecuada el afrontamiento mitigando el impacto negativo que puede dejar el confinamiento en las niñas y niños de 6 y 7 años.

### Diseño del Programa

#### Descripción de las temáticas de abordaje

Tabla 3 Diseño del programa de intervención

Temáticas de abordaje / Categorías de trabajo			
Categoría	Descripción de temáticas de abordaje	Número de sesiones	Número de actividades por sesión
<b>Estrategias de afrontamiento</b>  Se reconocen como un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que el ser humano pone en marcha para gestionar demandas internas o externas que sean percibidas como situaciones estresantes o desequilibrantes para la persona. (Lazarus y	• Solución de problemas	1	3
	• Apoyo social	1	3
	• Apoyo profesional	1	3
	• Reevaluación positiva	1	3
	• Expresión de la dificultad de afrontamiento	1	3
	• Autonomía	1	3

---

Folkman citado por Castagnetta, 2020).

---

<b>Aislamiento social</b>	• El Estrés	1	3
	• Manejo del tiempo libre	1	3
Diversos autores aseguran que el aislamiento social es la situación objetiva de tener mínimos contactos con otras personas, bien sean familiares o amigos, esto relacionado con la realidad por la pandemia actual se concibe como una conducta preventiva y obligatoria que ha afectado igualmente la salud mental de toda la población. (Gené Badia, Ruiz Sánchez, Obiols Masó, Oliveras Puig, Lagarda Jiménez 2016).	• Prevención de la violencia en el hogar	1	3
	• Autocuidado-Estilos de vida saludable	1	3

---

<b>Infancia</b>	• Creatividad	1	3
	• Pensamiento lógico	1	3
La infancia comprende una etapa del ciclo vital en la cual el ser humano tiene un desarrollo rápido y progresivo, siendo este un momento determinante para su desarrollo físico, cognitivo, social, emocional y psicológico. (Papalia et al 2017).	• Autoconocimiento/construcción de identidad	1	3
	• Autoestima	1	3

---

## Programa de intervención: Estrategias de afrontamiento del estrés frente al aislamiento social en infantes.

Tabla 4 Descripción de las sesiones del programa de intervención.

Sesiones	Estructura	Actividades
<p>Sesión 1</p> <p><b>Billings y Moss en (1981 citado por Vicacundo en el 2020) quienes hablan que el “afrontamiento de aproximación enfrenta al estresor, mediante comportamientos conductuales, emocionales y cognitivos para la resolución del problema que conlleva estrategias como búsqueda de información, guía, apoyo e identificación de soluciones”, la estrategia de aproximación en los niños se da cuando aprenden a controlarse, por lo que en eventos que estén fuera de control lo adaptativo sería alejarse para evitar el estrés y ansiedad. De acuerdo a lo anterior las actividades planteadas se centraron en brindar información por</b></p>	<p><b>Objetivo:</b> Psicoeducar en la solución de problemas como estrategia de afrontamiento al estrés por medio de actividades lúdicas que permitan conocer e implementar la estrategia en tiempos de confinamiento.</p> <p><b>Tema:</b> Estrategia de afrontamiento Solución de problemas</p> <p><b>Recursos personales y materiales</b></p> <p><b>Personales:</b> Docentes, estudiantes, padres de familia y adultos cuidadores.</p> <p><b>Materiales:</b> Títeres, sillas, Guías, equipo de sonido o computador entre otros.</p>	<p><b>Actividad 1</b></p> <p>Teatro de títeres: Se compartirá a niños, docentes, cuidadores y personas involucradas en su desarrollo sobre el afrontamiento solución de problemas en tiempos de confinamiento.</p> <p>A partir de la representación de una obra teatral en la que se planteen situaciones de conflicto de la vida diaria con las cuales cada uno de los participantes comprendan como afrontar y dar solución a los diferentes problemas, así mismo dar instrucciones a los niños para tener la capacidad para escuchar y prestar atención a los otros/as, comprender y utilizar un determinado vocabulario y tener la capacidad de reconocer y comprender las emociones en sí mismo/a y en los demás.</p> <p>(Anexo A)</p> <p><b>Actividad 2:</b></p> <p>Representaciones sobre la solución de conflictos: se iniciará con la creación de un lugar el cual estará compuesto por dos sillas una en frente de la otra, donde los niños puedan visualizar unas situaciones representadas por un grupo previamente seleccionado las cuales deberán ser resueltas de manera democrática dando su opinión de cuál sería la posible solución al conflicto.</p> <p>(Anexo B)</p> <p><b>Actividad 3:</b></p>

medio del juego sobre la solución de problemas y la identificación de la solución de dicho problema en determinado entorno.

“Si escuchas la canción, encontrarás la solución”

Esta actividad ayuda al niño a no sentirse solo frente a un problema o cuando surge un conflicto tener seguridad, es necesario transmitirle la idea de que los problemas no son algo negativo a lo que hay que tener miedo y que podemos aprender mucho de las situaciones conflictivas.

Los niños y niñas se sentarán en un rincón de la clase, se pedirá un voluntario para empezar el juego que saldrá fuera del aula los demás esconderán algo suyo en algún lugar de la clase. Cuando entre le explicarán que algo suyo ha desaparecido, pero que todos le van a ayudar a encontrarlo a través de una canción.

Con la música de la canción popular: “Tengo una muñeca vestida de azul” cantarán lo siguiente: “Tienes un problema, nosotros tenemos la solución busca, busca, busca que te ayuda esta canción”. Cuando el niño que busca esté alejado de lo que han escondido, los niños cantarán muy suave; a medida que se acerque cantarán más fuerte. Cuando esté muy cerca cantarán muy fuerte. Cuando encuentre su objeto, le darán un aplauso y el niño dará las gracias al grupo por haberle ayudado.

Finalmente, el profesor llevará a reflexionar sobre lo bonito y divertido que es ayudar a un compañero, cuando lo necesitemos podemos ayudar a los otros niños o adultos y ofrecer nuestra ayuda a los demás cuando nos necesiten.

(Anexo C)

## Sesión 2

Urquiza (2019) dice que el apoyo social es la “búsqueda de apoyo mediante personas internas, como la

**Objetivo:** Fomentar en el niño la importancia de pertenecer a un grupo social dentro del cual desarrollan y fortalecen sus habilidades sociales y emocionales con el fin de que se estrechen relaciones de amistad, superar la

## Actividad 1

Abrazos musicales:

Adecuar el aula de clase o un espacio libre para desarrollar la actividad la cual consiste en:

Una música suena a la vez que los participantes danzan por todo el lugar, cuando la música se detiene cada niño abraza a la otra, la música continua, los participantes vuelven a bailar, pero esta

<p><b>familia y persona externas, como los amigos; donde se disminuye la carga emocional del estrés". Por ello es importante la creación de actividades que ayuden a buscar un apoyo en los diferentes ámbitos y entornos en lo que se encuentra el individuo.</b></p>	<p>frustración, lidiar con los cambios y seguir reglas.</p>	<p>vez con su compañero, la siguiente vez que la música se detiene se abrazan tres personas, de esta forma el abrazo se va haciendo cada vez mayor, hasta llegar a estar todos unidos en un solo grupo en ningún momento puede quedar ningún niño por fuera de los grupos.</p>
<p><b>Morales, Aguirre y Daza en el (2018 Cita a Díaz 1993) quien dice que el juego es una "actividad necesaria para el ser humano, debido a que por medio de este podemos fomentar habilidades sociales, cognitivas y motrices, dado que el niño en el momento que juega está directamente socializando e interactuando con otros". De esta manera constituye un elemento fundamental para el</b></p>	<p><b>Tema:</b> Estrategia de afrontamiento Apoyo social</p> <p><b>Recursos personales y materiales:</b></p> <p><b>Personales:</b> Docentes, estudiantes, padres de familia y adultos cuidadores.</p> <p><b>Materiales:</b> Colchoneta y aro.</p>	<p>Al finalizar se dará explicación de la actividad. (Anexo D)</p> <p><b>Actividad 2</b> La gran tortuga: Este juego puede ser desarrollado en la sala de psicomotricidad. En esta actividad el "caparazón" será una gran colchoneta del gimnasio o donde duermen los niños, según el tamaño de la colchoneta así mismo se dividirá s los niños en grupos de cuatro a diez, deben estar posicionados en cuatro patas cubiertos por la "concha de tortuga" sin agarrarla tienen que intentar moverla en una dirección o hacerla correr hacia un lugar determinado por quien orienta la actividad, si los niños no se organizan y cada uno hace lo que cree correcto para dirigirse a la meta la tortuga podría caer al suelo. Así pronto se darán cuenta de que es necesario cooperar para moverla con mucho cuidado y lograr llegar todos juntos a la meta planteada al inicio de la actividad. (Anexo E)</p> <p><b>Actividad 3</b> El aro Esta actividad debe desarrollarse en un espacio abierto y amplio, el docente divide el grupo de 6 o más jugadores los cuales deben colocarse alrededor de cada aro, cada uno se ubican colocando sus brazos sobre los hombros de sus compañeros formando un círculo alrededor del aro y de forma</p>

<p>proceso de aprendizaje facilitando los procesos que estos conllevan y la relación con las personas que lo rodean.</p>	<p>que el aro quede sobre sus pies, la finalidad de la actividad es subir el aro hasta la cabeza, sin ayudarse con las manos y quedar todos con los aros en la cabeza, para ello se necesita trabajar en equipo. (Anexo F)</p>
<p>Sesión 3</p> <p><b>Londoño, et al (2006 citados por Ramírez, y et al, 2016) define el apoyo profesional como la acción de acudir a un profesional en el tema en el que se requiere ayuda, ya que otro punto de vista le facilita el proceso de resolución de problemas.</b></p> <p><b>De acuerdo a lo anterior se hace necesario la creación de actividad lúdica atractiva y motivadora, ya que esta capta la atención de los infantes hacia un aprendizaje específico, se encuentran beneficios en las actividades lúdicas ya que mediante</b></p>	<p><b>Objetivo:</b> Incentivar la estrategia de afrontamiento apoyo profesional por medio de un ambiente lúdico que aporte en el desarrollo físico, intelectual, afectivo y moral de los niños.</p> <p><b>Tema:</b> Estrategia de afrontamiento Apoyo profesional</p> <p><b>Recursos personales y materiales</b></p> <p><b>Personales:</b> Docentes, estudiantes, padres de familia y adultos cuidadores.</p> <p><b>Materiales:</b> Colchoneta, guías, revistas, escarcha, papel ceda entre otros.</p>
	<p><b>Actividad 1</b> la estrella La autoconfianza es una emoción que nos da fuerza, valentía y la resolución de problemas.</p> <p>Esta dinámica se realiza en el aula, se pide a los niños realizar un círculo cada niño debe abrir un poco las piernas y darse las manos con sus compañeros, después todos los niños se separan de manera que los brazos quedan estirados. A continuación, el docente enumera a los niños con los números uno y dos. Quienes tengan el número uno irá hacia adelante y los que tengan el número dos hacia atrás.</p> <p>Es importante que los participantes vayan hacia adelante o hacia atrás despacio hasta lograr un punto de equilibrio y se pueda observar la figura de una estrella, el docente dará una breve explicación de la actividad. (Anexo G)</p> <p><b>Actividad 2</b> Gafas positivas: Un gran enemigo de la autoestima es ser negativo, pesimista o ver siempre lo malo de cada situación. Por eso con estas gafas vamos a tratar de ayudar a los niños y niñas a ser más positivos, a ver las oportunidades en las dificultades diarias y a saber</p>

---

**ella, el niño adquiere conocimiento y conciencia de su propio cuerpo entre otros, teniendo en cuenta las etapas en la que se encuentra el infante (Gómez, Molano y Rodríguez, 2015).**

centrarse en las cualidades positivas de uno mismo y de los demás, en lugar de ver solo los defectos.

Para esta actividad se entregará a cada niño unas gafas para recortar y colorear cada uno de los niños las decorara como más le guste Una vez decoradas y montadas les explicaremos que son mágicas y que al colocárselas solo pueden ver lo bueno y positivo de todo lo que les rodea. Después se indicará que se las coloquen y con ellas digan algo positivo del compañero que tienen al lado y cuando el niño/a se encuentre en una situación complicada, también podemos animarle a ponerse sus gafas y tratar de ver lo positivo.

(Anexo H)

### **Actividad 3**

Tengo miedo a:

Los miedos son muy poderosos y, mal gestionados, pueden llegar a ser muy limitantes e impedir al niño hacer algo que realmente sí quiere hacer.

En esta actividad se pedirá a los niños que piensen en su mayor miedo y en los pensamientos negativos que suele tener en ocasiones, pedimos a niño acostarse en una colchoneta con los ojos cerrados y le pedimos que se imagine haciendo eso que tanto teme, a partir de ello empezar a cambiar la historia que el relata en su imaginativo por una historia más bella en la que eso que le da miedo sea parte de su vida sin hacerle daño, el simple hecho de dar al niño el espacio necesario para hablar abiertamente de su sentimiento ya le ayudará mucho a empezar a superarlo, reforzando así su autoestima y autoconfianza.

(Anexo I)

---

## Sesión 4

**En la reevaluación positiva la persona sostiene el positivismo como parte del aprendizaje ante una situación difícil, convirtiéndose como una oportunidad para crecer (Urquiza, 2019). Por esto es importante la creación de espacios que ayuden a los infantes a mejorar la reevaluación positiva en las situaciones que demande el entorno en el que se encuentra.**

**Objetivo:** Fortalecer la estrategia reevaluación positiva por medio de espacios divertidos y armónicos con el fin de que los niños aprendan a manejar los problemas o la adversidad.

**Tema:** Estrategia de afrontamiento  
Reevaluación positiva

**Recursos personales y materiales**

**Personales:** Docentes, estudiantes, padres de familia y adultos cuidadores.

**Materiales:** Globos, colores, libros, peluches, revistas, escarcha, papel entre otros

**Actividad 1****El semáforo**

Para esta actividad pediremos a los niños sentarse en círculo y le entregaremos a cada uno un globo rojo, otro amarillo y otro verde. Comenzamos una charla a cerca de porque situaciones específicas se enojan constantemente para observar cómo reaccionan. La idea es hablar de situaciones que puedan provocarles enfado (por ejemplo, que quieran algo y no se lo compren, que quieran jugar con un juguete con el que quiera jugar otro niño...) y preguntaremos cómo reaccionan ellos en esos casos.

Pediremos a un niño que responda a una situación. Los demás deberán valorar su reacción con los globos en función de si se ha parado a pensar e intenta razonar (globo verde), si dice algo que indique que se empieza a enfadar (debemos complicarle el caso para que reaccione), en este caso, los demás deberán mostrar los globos amarillos, que indican precaución, o si grita y patalea, en este caso, los demás mostrarán los globos rojos indicando “stop”. Y diremos entre todos como se podría reaccionar en estos casos.

(Anexo J)

**Actividad 2****Tiempo fuera en positivo**

Se debe adecuar un espacio del aula y se le va a llamar el “Rincón de la Tranquilidad” “Espacio Positivo” ó cualquier otro nombre que se nos ocurra. Vamos a explicar a los niños que cuando se sientan: enfadados, estresados, nerviosos, con rabia etc. Pueden pedir permiso para ir un ratito al rincón de la tranquilidad.

---

Se pedirá a los niños que traigan algo que les haga sentir bien, tranquilos, felices, relajados y que quieran compartir; les explicaremos que haremos un rincón de la tranquilidad y que lo usaremos para calmarnos.

El espacio deberá estar “equipado” con los materiales que aporten los niños y el docente se aceptan: juegos, colores, libros, peluches, etc. Antes de montar el rincón se pedirá a cada niño que explique por qué ha traído cada objeto y juntos construiremos el rincón.

Importante: Nunca será un castigo ir al Rincón de la tranquilidad, sino que los niños deberán elegir espontáneamente ir al rincón para calmarse, podemos sugerir, pero no obligar. Sino no funcionará como técnica de auto-control.

(Anexo K)

### **Actividad 3**

#### **Pegatinas de colores**

Esta dinámica tiene como objetivo hacer ver lo que significa sentirse excluido del grupo. Se completa con una reflexión.

Se dividirá la clase en dos grupos que se colocan de cara a la pared el profesor pondrá a cada niño una pegatina en la frente de manera que no vean de qué color es. A la mitad le pegará un color y a la otra mitad otro, menos a tres o cuatro que les pondrá pegatinas de colores diferentes del resto de la clase.

A continuación, los niños comenzarán a caminar por el aula buscando a los que tengan la pegatina del mismo color. Cuando los encuentren, se darán la mano y seguirán buscando. Se formarán dos grandes grupos y algunos, evidentemente, se quedarán solos.

---

		<p>Nos sentamos todos de nuevo y hacemos un pequeño debate sobre cómo se ha sentido cada uno. (Anexo L)</p>
<p>Sesión 5</p> <p><b>La estrategia de afrontamiento de expresión es la habilidades propuestas a expresar lo que uno siente, teniendo como fin el desahogo del individuo (Urquiza, 2019).</b></p> <p><b>De acuerdo a lo anterior por ello es importante enseñar a manejar las emociones, debido a que la carencia de capacidades emocionales puede generar ansiedad, frustraciones, incapacidad para establecer relaciones amistosas y muchas veces agresiones consigo mismo y con los demás,</b></p>	<p><b>Objetivo:</b> Psicoeducar en cuanto a las estrategias de afrontamiento por medio de actividades lúdicas que ayuden en la expresión de la dificultad de afrontamiento en diferentes situaciones.</p> <p><b>Tema:</b> Estrategia de afrontamiento Expresión de la dificultad de afrontamiento</p> <p><b>Recursos personales y materiales</b></p> <p><b>Personales:</b> Docentes, estudiantes, padres de familia y adultos cuidadores.</p> <p><b>Materiales:</b> Caja de plástico, cartón, limones</p>	<p><b>Actividad 1</b></p> <p>La caja de las emociones: Inicialmente con todos los niños escribiremos el nombre de diferentes emociones, junto con algún dibujo representativo. Esta caja deberá estar situada en un lugar visible del aula y ser accesible a todos los alumnos ya que cada uno podrá escribir o dibujar todos los días como se siente y como esta en clase. Este juego permite que los niños aprendan a comunicarse emocionalmente. A partir de estas comunicaciones individuales podemos profundizar en el conocimiento de las diferentes emociones (alegría, tristeza, desesperanza, rencor, etc.). De esta forma se logra una mayor inteligencia emocional y enseñar nuevas formas de afrontamiento de conflictos y canalización adecuada de los sentimientos que la acompañan. Con ello también estamos efectuando un trabajo preventivo respecto a posibles nuevos conflictos. (Anexo M)</p> <p><b>Actividad 2</b></p> <p>La caja de limones Esta actividad se puede hacer con otras frutas como naranjas o manzanas. Se entregara un limón a cada niño y se le pedirá que lo miren atentamente para detectar las diferencias. Juntaremos todos los limones y los colocaremos en una caja para que cada niño y niña encuentre el suyo. Seguramente lo harán sin problema. A continuación, pela los limones, los pones en la caja y les piden que los busquen de nuevo. La idea es enseñar que</p>

es importante que los docentes, cuidadores y padres tengan una alternativa de solución y a través del programa, se ayude a que los niños sepan manejar sus emociones, así como también identifiquen las emociones de las otras personas. De esta manera se promueve una mejor convivencia escolar y familiar, formando niños que sean gestores de sus emociones y relaciones sociales (Quiroz, 2018).

todas las personas son iguales en su interior, que no importan las diferencias externas.

(Anexo N)

### Actividad 3

Conoce a tu compañero

Colocaremos a los niños por parejas, y dejaremos que se conozcan en profundidad. Algunos encontrarán que tienen muchas cosas en común y otras que no, se elaboraran un listado de preguntas que tienen que hacerse, después será muy enriquecedor conocer todas las historias a través del compañero y dar algunas las conclusiones sobre esta actividad que den una enseñanza a cada uno de los niños.

(Anexo O)

Sesión 6

González en el (2020 cita a Kant 1998) quien da a entender que “la capacidad del sujeto de gobernarse por una norma que él mismo acepta como tal sin coerción externa”. Pero para que esto suceda es necesario que desde

**Objetivo:** Promover el desarrollo personal y estilo de vida independiente por medio de cuentos y juegos asegurando una participación plena y activa tanto en el centro como en la comunidad.

**Tema:** Estrategia de afrontamiento Autonomía

**Recursos personales y materiales**

### Actividad 1:

Cuento imagen: Yo sola

En esta actividad se pedirá completo silencio y atención a los niños para hacer el relato de un cuento el cual ira acompañado de imágenes por lo tanto deben estar muy atentos, a l final se realizarán varias interrogantes acerca de la historia que acaban de oír y el docente finaliza con la enseñanza de la historia.

(Anexo P)

### Actividad 2

Yo puedo salvar el barco

**pequeños se fomente en los niños el pensamiento crítico, que un adulto sirva como mediador o guía para enseñar a los niños a regular sus conductas y a ser capaces de ser responsables, todo esto puede ser gradualmente, conforme a su edad y capacidades, se puede lograr una rutina adecuada en tanto a la autorregulación y autonomía de los niños, quienes van aprendiendo con el tiempo, después no necesitaran de la ayuda de terceros para tomar sus propias decisiones con base a lo aprendido.**

**Personales:** Docentes, estudiantes, padres de familia y adultos cuidadores.

**Materiales:** Bandeja, dos tazas de plástico, una esponja, un cubo, una toalla pequeña, agua.

Iniciaos la actividad con las reglas del juego, habrá dos participantes cada uno de los niños colocaran las 2 tazas con la esponja en una bandeja y la lleva a la mesa. A continuación, coge el cubo con agua y lo sitúa a la derecha de su silla. Llenaran una de las dos tazas con agua y colocara en la bandeja, a la izquierda de la otra.

Le enseñaremos cómo hundir la esponja en la taza para que se llene de agua, la deberá levantar con las dos manos y se esperara que deje de gotear para transportarla encima de la segunda taza. Entonces, se oprimirá suavemente entre las dos manos para que el agua que está en su interior caiga en la taza, sin salpicar. Dejaremos que el niño repita tus mismos movimientos hasta que la taza quede vacía, evitando verter agua fuera de las tazas. Finalmente, el dará una opinión sobre la actividad.

(Anexo Q)

### **Actividad 3**

El juego de las tablas de vestir

Para esta actividad se imprimirán varias prendas de vestir y una silueta de unos niños y se entregara a cada uno de los estudiantes, las tablas de vestir o bastidores están indicados para que ellos puedan aprender abrochar botones, cremalleras, hebillas o cordones que son de las cosas que más le cuestan estas actividades permiten a los niños ser más autónomos con acciones pequeñas y que ellos pueden realizar sin ningún problema.

(Anexo R)

## Sesión 7

Vicacundo en el (2020 cita a Ávila 2014), quien habla del estrés en el siglo XXI, el cual es considerado como una enfermedad, en la que el ser humano siente una presión en su organismo que es producida por la mala adaptación al entorno social, esto puede provocar trastornos fisiológicos o psicológicos. El estrés es una enfermedad que puede afectar a todas las personas en algún momento de la vida, por ello es importante trabajar estos temas con los infantes, por medio de videos o representaciones que sean representativas e informativas, donde ellos puedan identificar y controlar el estrés.

Así mismo, Recalde y Almeida en el (2014 citan a Vinculare, 2007) quien dice que “a través del

**Objetivo:** Psicoeducar en las estrategias de afrontamiento en cuanto al estrés por medio de actividades lúdicas que ayuden a mejorar la salud mental.

**Tema:** El Estrés

**Recursos personales y materiales**

**Personales:** Docentes, estudiantes, padres de familia y adultos cuidadores.

**Materiales:** Tubo de cartón, rocas, pasta, cinta, calcetines, Hilos de lana, botones, aguja e hilo.

**Actividad 1:**

Video

Se les proyectará a los niños un video sobre el estrés llamado “La creatividad en los “los niños aprenden como controlar el estrés” disponible en el siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=v736ggexnVg>

Luego de esto se hablará con los niños sobre lo que observaron y que entendieron de lo visualizado.  
(Anexo S)

**Actividad 2**

El bastón de lluvia

Para el desarrollo de esta actividad se utilizará un tubo de cartón del papel de hornear o el del papel de aluminio, cerraremos uno de sus extremos con cinta celofán para evitar fugas. Después introduciremos por el extremo abierto rocas pequeñas o pastas, cuando hayamos agregado una pequeña cantidad, cerraremos también el otro extremo del tubo.

Cuando los niños giren hacia un extremo y al otro el tubo, parecerá que se trata del sonido de la lluvia.  
(Anexo T)

**Actividad 3**

Títeres con calcetines

Para realizar esta actividad necesitaremos calcetines de colores, Hilos de lana, botones, aguja e hilo, coseremos los trozos de lana al calcetín para hacer el pelo del títere. Con los botones diseñaremos los ojos. La boca se puede pintar con cualquier rotulador de colores. Nuestra imaginación y la de los niños no tienen límites, así que podremos decorarlo como deseemos.

juego y en la relación terapéutica se ofrece al niño la posibilidad de conectarse y elaborar experiencias difíciles o traumáticas que en alguna medida se encuentran interfiriendo en su desarrollo emocional”, es decir hacer consciente todo aquello que es inconsciente, lograr poner en palabras los sentimientos o las experiencias que permanecen guardadas, esto ayuda al niño a ir fortaleciendo la estructura psíquica en formación y a mejorar la relación consigo mismo y con el mundo exterior.

Cuando terminemos de decorarlo, introduciremos la mano en el calcetín y así habremos hecho un títere muy hermoso con el cual podremos darle vida inventando mil historias.

(Anexo U)

Sesión 8

**Vygotsky (1896- 1934, citado en Polo Guerrero, Acosta Cortez, Osorio Estrada, 2019) asegura que “El juego es una realidad**

**Objetivo:** Crear un ambiente agradable y divertido por medio de estrategias didácticas que generen conciencia sobre la importancia del buen manejo del tiempo libre en los infantes.

**Tema:** Manejo del tiempo libre

**Actividad 1:**

**Infografía del tiempo libre**

Se compartirá con los niños una infografía del manejo del tiempo libre, la idea es que de manera llamativa los niños tengan un contacto con la importancia del manejo del tiempo libre (Anexo)

**Actividad 2:**

<p><b>cambiante y sobre todo impulsadora del desarrollo mental del niño, concentrar la atención, memorizar y recordar se hace en el juego, de manera consiente, divertida y sin ninguna dificultad” (p. 24), por lo anterior se considera que el juego y la diversión son estrategias que facilitan la adquisición de conocimientos así mismo como de nuevos hábitos entre los cuales se puede generar un buen manejo del tiempo libre, implementando el juego de manera beneficiosa para los niños.</b></p>	<p><b>Recursos personales y materiales:</b></p> <p><b>Personales:</b> Maestros, padres en general un adulto cuidador y los niños.</p> <p><b>Materiales:</b> Decálogo, Revistas, imágenes, periódicos, colores, lápices, marcadores, tijeras, colbón, cartulina, cartón, hojas, entre otros.</p>	<p><b>Mosaico de actividades</b></p> <p>Se propone a los niños una actividad que consiste en la realización de un mosaico, para esto, los niños deberán contar con revistas, periódicos, diversas imágenes, colores, lápices, entre otros materiales para la construcción de un collage. En este collage deben plasmarse actividades saludables que pueden realizar en el tiempo libre. Para esto se guiarán con el decálogo y la imaginación y creatividad de los niños. Al final, los niños compartirán sus productos. (Anexo ..)</p>
<p>Sesión 9</p> <p><b>Chaparro Montaña (2019) habla acerca de esta formación en valores y llega a la conclusión de que “la formación de valores</b></p>	<p><b>Objetivo:</b> Fortalecer la sana convivencia en el hogar por medio de actividades divertidas para la prevención de la violencia en el hogar.</p> <p><b>Tema:</b> Prevención de la violencia en el hogar</p>	<p><b>Actividad 3:</b></p> <p><b>Mi horario divertido</b></p> <p>Los niños junto a los adultos van a realizar un horario semanal divertido, primero deben escoger 5 actividades para el tiempo libre: jugar, cantar, dibujar, bailar, leer, (deben escogerse según la preferencia de los niños) luego pasarán a crear el horario divertido, para esto pueden realizar dibujos, buscar imágenes entre otros para decorar, diseñarán junto con el adulto responsable un calendario de toda la semana y junto con los niños ubicarán estas actividades dentro de sus tiempos libres, a medida que realicen las actividades pondrán caritas felices para saber cuáles hicieron en la semana. (Anexo ..)</p> <p><b>Actividad 1:</b></p> <p><b>Poster informativo</b></p> <p>Los niños observarán un llamativo poster en donde se evidencia la importancia de la armonía en familia y en el aula o con los papitos hablarán de las imágenes que verán en el poster y también dialogarán sobre que es la sana convivencia. (Anexo -- )</p>

<p>es un problema de la educación de la personalidad, para ello se deben dar un conjunto de condiciones positivas” (p.210), entre esas condiciones positivas se busca propiciar espacios donde se tomen en cuenta las necesidades del sujeto que se educa, en este caso de los niños, por esto las actividades de esta sesión están orientadas al reconocimiento de las emociones y los conflictos que se pueden presentar en el hogar y cómo por medio de la sana convivencia se puede prevenir la violencia en la familia.</p>	<p><b>Recursos personales y materiales:</b>  <b>Personales:</b> Maestros, padres en general un adulto cuidador y los niños.  <b>Materiales:</b> Rompecabezas, poster, tablero, marcadores etc...</p>	<p><b>Actividad 2:</b>  <b>Rompecabezas</b>          Se le presentará a los niños un rompecabezas que deben armar en equipos de a 4 niños. Para esto, los docentes, psicólogos, papás o adulto a cargo deberán imprimir el rompecabezas y prepararlo para la clase. Al armar el rompecabezas encontrarán una imagen alusiva a la sana convivencia. (Anexo --)</p>
<p>Sesión 10</p> <p><b>Evangelista (2017)</b> asegura que el autocuidado “se refiere a las prácticas cotidianas y a las</p>	<p><b>Objetivo:</b> Reconocer estilos de vida saludables por medio de juegos y elementos lúdicos para que se generen espacios de autocuidado en la vida diaria.</p> <p><b>Tema:</b> Autocuidado-Estilos de vida saludable</p>	<p><b>Actividad 3:</b>  <b>La rabia</b>          Se realizó una adaptación de una estrategia propuesta en la cartilla “Actividades didácticas Para la prevención de La violencia de género. Material para el profesorado” se busca que los niños identifiquen acciones que generan en ellos o en los demás la emoción del enojo, para esto realizará un listado de momentos en que a los niños les enoja por ejemplo:          “Me molesta cuando no me dejan jugar, me molesta cuando mis papás discuten, me molesta cuando toman mis cosas, me molesta cuando me obligan a comer” (etc...). Luego de realizar el listado en el tablero o en una hoja, el adulto responsable debe leer en voz alta la lista de “rabias” y cada persona cerrará los ojos y levantará la mano diciendo “MÍA”, mientras señala en que parte del cuerpo siente la rabia. (Anexo --).</p> <p><b>Actividad 1:</b>  <b>Flayer</b>          Mientras observan el flayer se propone llevar dialogar con los niños. En este tiempo es importante que observen juntos la imagen y señalen una fotografía, al hacer esto se les pregunta a los niños ¿el niño/niña qué está haciendo? Posterior a la</p>

decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; estas prácticas son ‘destrezas’ aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad” (p.3) Por esta razón estrategias que involucren el dialogo y la comprensión de rutinas es fundamental para el desarrollo del autocuidado y la práctica continua favorece la adquisición de aprendizajes para la vida.

**Recursos personales y materiales:**

**Personales:** Maestros, padres en general un adulto cuidador y los niños.

**Materiales:** Flayer, peluches o muñecos, colores, marcadores, recortes, revistas, hojas etc...

respuesta sea acertada o no, de manera sencilla explicarán qué están haciendo los niños en la fotografía. (Anexo --)

**Actividad 2:**

**Aprendiendo a cuidarnos**

El juego es un elemento importante para el aprendizaje de los niños, por esta razón se propone una actividad en la que los niños por medio de un juego aprenderán sobre la importancia de la higiene personal para cuidar su salud. (Anexo ...)

**Actividad 3:**

**Encontrando parejas**

Esta actividad busca integrar a papitos/cuidadores y niños en un espacio para aprender de manera significativa. Se les presenta un paso a paso para realizar una adaptación del famoso juego de memoria encuentra las parejas las cuales tendrán las imágenes de hábitos saludables que los niños puedan reconocer y ejercer por si mismos en casa como lavarse los dientes, cambiarse, dibujar, entre otros. (Anexo --)

Sesión 11

**Sánchez Ruiz y Morales Rojas (2017) aseguran que “El arte posibilita las habilidades creativas en la medida que**

**Objetivo:** Crear espacios donde por medio del arte se potencie el desarrollo de la creatividad en los niños.

**Tema:** Creatividad

**Actividad 1:**

**Video**

Se les proyectará a los niños un video sobre la creatividad llamado “La creatividad en los niños” disponible en el siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=Uhs8BjCllaE>

permite integrar las experiencias de vida con lo que sucede tanto en el entorno educativo como en los otros espacios en los que transcurre la vida de las niñas y los niños” (p. 69) por esta razón se sugiere trabajar la creatividad de la mano del arte y el trabajo cooperativo, reconociendo que son factores que por el aislamiento social se han visto afectados, de manera que el arte permita mediar los procesos de socialización y de expresión emocional.

**Recursos personales y materiales:**

**Personales:** Maestros, padres en general un adulto cuidador y los niños.

**Materiales:** Proyector, video, computador, sonido, colores, marcadores, hojas, etc...

Luego de esto se hablará con los niños sobre lo que observaron y que entendieron por creatividad.

**Actividad 2:**

**Dibuja con el corazón**

Para esta actividad se llevará a cabo una actividad de dibujo libre, los niños tendrán en su disposición materiales para realizar los dibujos que deseen, esto será acompañado de música y dependiendo de lo que la música les haga sentir, ellos realizarán el dibujo que deseen.

**Actividad 3:**

**Construyendo juntos**

Para la última actividad se realizarán carteles en grupo, de a cuatro niños pensarán en que los hace felices y entre todos trabajarán en carteles y los niños podrán utilizar los materiales que deseen, marcadores, hojas, escarcha, lo que ellos quieran utilizar y luego mostrarán las creaciones y compartirán que son las cosas que los hacen felices.

Sesión 12

**Piaget (1952, citado en Gonzales Jiménez, 2017) realizó una serie de experimentos con niños entre las edades de 6-11 años, donde**

**Objetivo:** Fortalecer el pensamiento lógico en los niños por medio de estrategias didácticas que favorezcan su desarrollo cognitivo.

**Tema:** Pensamiento lógico

**Actividad 1:**

**Infografía**

Se les presentará a los niños una infografía a base de dibujos sobre el pensamiento y su importancia. (Anexo --)

**Actividad 2:**

**Descubro la imagen**

---

pretendía conocer el desarrollo cognitivo. Uno de los conceptos básicos que expuso fue el principio de conservación y llego a la conclusión de que la noción de conservación se tiene previsto que el niño adquiera y domine esta destreza en base a 4 conceptos pre lógicos inmersos en esta noción tal como la conservación de número, conservación de líquidos, sólidos y volumen” (p.16) Teniendo en cuenta lo anterior, se plantean las actividades de esta sesión orientadas al fortalecimiento de la noción de conservación de manera que se fortalezca el pensamiento lógico de forma creativa y divertida.

**Recursos personales y materiales**

**Personales:** Maestros, padres en general un adulto cuidador y los niños.

**Materiales:** Infografía, imágenes de tipo Gestalt, canicas, cordones, agua, entre otros implementos para los experimentos.

Se les mostrará a los niños una serie de imágenes del estilo de la Gestalt y aquí los niños van a contar que es lo que observan en las imágenes. Esto permitirá comprender un poco la visión de los niños frente a lo que observan

**Actividad 3:****Experimentos de Piaget**

Se les presentará a los niños diversos experimentos que hacía Piaget estos relacionados con el volumen, el largo, las dimensiones de las cosas y de esta manera se fortalecerá el pensamiento lógico en los niños de manera divertida. (Anexo - -)

---

<p>Sesión 13</p> <p><b>Pineda Panadero y Urrego Amezquita (2017) Aseguran que parte fundamental de la formación del ser humano es el autoconocimiento, expresan que es fundamental guiar en el niño procesos críticos. “Se basa en el principio socrático –conóctete a ti mismo, tener conciencia de las propias emociones (Autoconciencia), reconocer y valorar un sentimiento en el momento preciso generando autoconfianza. El observar el propio comportamiento y el de otras personas permite el conocimiento de las emociones, invita a realizar cuestionamientos que suscitan reflexión” (p.35), por esta razón las</b></p>	<p><b>Objetivo:</b> Orientar el proceso de autoconocimiento y la construcción de identidad en los niños por medio de actividades creativas que motiven la participación activa.</p> <p><b>Tema:</b> Autoconocimiento/ construcción de identidad</p> <p><b>Recursos personales y materiales:</b></p> <p><b>Personales:</b> Maestros, padres en general un adulto cuidador y los niños.</p> <p><b>Materiales:</b> Cartel, Espejo o papel que refleje, plantillas del tren, colores, colbon, fotos, etc...</p>	<p><b>Actividad 1</b></p> <p><b>Cartel</b></p> <p>Se le presentará a los niños un cartel llamativo hablando del autoconocimiento, de esta forma se hablará de manera sencilla acerca de la identidad de cada uno. (Anexo --)</p> <p><b>Actividad 2</b></p> <p><b>Mi reflejo</b></p> <p>Se realizará una actividad con espejos, para esto se requiere mucho cuidado y acompañamiento de las docentes, en su defecto se puede trabajar con un material de papel que permite ver el reflejo. Esta actividad consiste en que se tomarán unos momentos para reconocerse a ellos mismos, se van a ver los ojos, los oídos, la boca, la nariz, su cabello, todo lo que puedan ver en el espejo y se van a reconocer a ellos mismos, todo esto va ser acompañado de un dialogo reflexivo acorde a su edad.</p> <p><b>Actividad 3</b></p> <p><b>El tren de mi vida</b></p> <p>Para esta actividad se pedirá a los niños con anterioridad que lleven de tres a cinco fotos de ellos desde que nacieron hasta la edad que tienen en ese momento, se les entregará a cada niño una plantilla con forma de tren en la que deberán colorear y luego con ayuda de los padres o docentes pegarán las fotografías en cada vagón del tren, esto permitiría que los niños por medio de imágenes conozcan un poco de lo que ha sido de su vida, tomando importancia la identidad de cada uno.</p>
--	---	---

actividades propuestas para esta sesión van orientadas a la reflexión y a espacios que según las características de los niños y por medio del juego los niños puedan tener un espacio para reflexionar sobre ellos mismos y su vida.

Sesión 14

Hiller (2013, citado en Santos Morocho) asegura que “La autoestima (...) es la capacidad que tiene el niño para percibir u observar sus propias acciones y experiencias. Ser un sí mismo conlleva la necesidad de ser respetado, de que su individualidad sea reconocida y apreciada, de ganar y retener un lugar dentro del campo social, lo que le permite una interacción controlada entre

**Objetivo:** Fomentar la autoestima en los niños por medio de actividades lúdicas y reflexivas que promuevan el respeto y amor propio.

**Tema:** Autoestima

**Recursos personales y materiales:**

**Personales:** Maestros, padres en general un adulto cuidador y los niños.

**Materiales:** Proyector, video, computador, sonido, cuento, fotografías, cartulina, colores, marcadores, hojas, etc...

**Actividad 1**

**Video Buhudin**

Se le presentará a los niños el video Buhudin disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=AxqqSa6eE8o> por medio del cual se hablará a los niños sobre la autoestima.

**Actividad 2**

**Cuento Goldi, una princesa diferente**

Se leerá a los niños un cuento en el que se habla sobre la autoestima, luego de escucharlo se preguntará a los niños que fue lo que más le gustó del cuento y de esta forma se hablará con ellos sobre la importancia de la autoestima.

**Actividad 3**

**Lo que más me gusta de mí**

En esta actividad se pedirá a los niños que hablemos sobre cuáles son las cosas buenas que tiene cada uno de ellos, la profesora o adulto a cargo va a dar un ejemplo diciendo lo que más le gusta de ella, por ejemplo: “lo que más me gusta de mí son mis ojos”, así luego de explicarles a los niños le preguntará

---

**las necesidades, las emociones y los propósitos, desarrollando un principio de orden que constituye el fundamento del carácter” (p. 3), reconociendo la importancia de la aceptación y reconocimiento, se proponen las actividades para esta sesión que busca reconocer inicialmente como se percibe cada uno y posteriormente trabajar en la aceptación y amor propio.**

---

a uno por uno que es lo que más le gusta de ellos mismos, recordando que debemos respetarnos y escuchar atentamente a los demás. Luego de esto se les pedirá anteriormente que lleven una foto de ellos mismos. En una cartulina pegarán la fotografía en el centro todo esto con ayuda de los adultos, y alrededor dibujarán o escribirán los que ya sepan escribir qué es lo que más les gusta de ellos mismos, para esto se acompañará el ambiente con música agradable y la supervisión de los adultos constantemente. Luego de esto se pegará en un gran cartel y se expondrá en el aula de clases de esta manera se busca fortalecer la autoestima de cada uno de los niños.

El anterior diseño de programas será expuesto por medio de una cartilla didáctica dirigida a padres y docentes, la cual contendrá las actividades lúdicas anteriormente mencionadas. La cartilla cuenta con una estructura sencilla y práctica, donde cada actividad es debidamente explicada para que los cuidadores de los infantes puedan desarrollar de manera eficaz, agradable y divertida las actividades propuestas y de esta forma se contribuya al fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento y otras temáticas pertinentes acordes a la edad y al tiempo de confinamiento experimentado por la población. (Ver Anexo)

### Referencias bibliográficas

- Almendárez, R y Moreno, P. (2016). Propuesta de Guía para intervención de problemas de salud mental en trabajadores de empresas salvadoreñas, relacionados a factores psicosociales como la violencia y delincuencia nacional. Universidad Dr. José Matías Delgado. Recuperado de: <http://201.131.110.78/jspui/bitstream/10972/3104/1/0002436-ADTESAP.pdf>
- Amarís Macías, M., Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, M. y Zambrano, J. (2013) Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico Universidad del Norte. Barranquilla. Colombia. Recuperado el 4 de octubre de 2020. Disponible en: <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/2051/6906>
- Amaya-López, L. F. (2020). El papel del vínculo psicoafectivo familiar en el tránsito de la educación presencial a la educación virtual y remota en el marco de la emergencia sanitaria por la Covid-19. *Búsqueda*, v. 7, n. 24, e492. <https://doi.org/10.21892/01239813.492>
- Alvarez, J., Aguilar, J. & Lorenzo, J. (2012) La Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(1), 333-354. ISSN: 1696-2095, no. 26. España
- Arévalo, H., Urina Triana, M., Santacruz, J. C. (2020) Impacto del aislamiento preventivo obligatorio en la actividad física diaria y en el peso de los niños en Colombia durante la pandemia por SARS-cov-2, *Revista Colombiana de Cardiología*, ISSN 0120-5633, <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2020.09.003>. Disponible en: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0120563320301297>

- Barrera, J. J., & Quintero, N. R. (2017). Estrés académico, estrategias de afrontamiento y relación con el rendimiento académico en universitarios. Estudio teórico. *Universidad Cooperativa de Colombia, campus Villavicencio*, 1-26.
- Blanco, K. B., Martínez, N. C., & Gonzales, Y. C. (2015 ). Estrés Académico en los Estudiantes del Área de la Salud en una Universidad Pública, cartagena . *Universidad de Cartagena* .
- Castagnetta, O. (2020) Estrategias de afrontamiento: ¿qué son y cómo pueden ayudarnos? Portal Psicología y Mente. Recuperado el 31 de septiembre de 2020. Disponible en: [https://psicologiaymente.com/psicologia/estrategias-afrontamiento#:~:text=Definici%C3%B3n%20de%20C2%ABafrontamiento%C2%BB,\(Lazarus%20y%20Folkman%201984\).](https://psicologiaymente.com/psicologia/estrategias-afrontamiento#:~:text=Definici%C3%B3n%20de%20C2%ABafrontamiento%C2%BB,(Lazarus%20y%20Folkman%201984).)
- Cabanyes, J., & Monge, M. Á. (Eds.). (2017). La salud mental y sus cuidados (4a. ed.). Retrieved from <http://ebookcentral.proquest.com> Created from bibliotecacijsp on 2018-03-06 09:17:28.
- Chaparro Montaña, D. C. (2019) Educar para la Sana Convivencia. Educación y ciencia - núm 23. año 2019 • Pág. 207-218. Colombia. Disponible en: [https://revistas.uptc.edu.co/index.php/educacion\\_y\\_ciencia/article/view/10232/8517](https://revistas.uptc.edu.co/index.php/educacion_y_ciencia/article/view/10232/8517)
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2020) Desarrollo Infantil: Consejos de crianza positiva. Recuperado el 15 de septiembre de 2020. Disponible en: <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/middle.html>
- Chacón-Lizarazo, O. M., & Esquivel-Nuñez, S. (2020). Efectos de la cuarentena y las sesiones virtuales en tiempos del COVID-19. *ECO MATEMATICO*, 11(1), 18-26. <https://doi.org/10.22463/17948231.2599>. Cúcuta, Colombia.
- Craig, G. J. & Baucum, D. (2009) Desarrollo Psicológico. Novena Edición. Niñez media y los de edad escolar: Desarrollo de la personalidad y socialización (pp. 281-289). México, Prentice Hall
- Cruz, G., (2018). Desestigmatización la Función del Estrés. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. Vol. 2 No.2. Recuperado de:

- <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol21num2/Vol21No2Art12.pdf>
- Cuevas, M., y García, T. (2012). Análisis crítico de tres perspectivas psicológicas de estrés en el trabajo. *Trabajo y Sociedad*. Recuperado de: <https://www.unse.edu.ar/trabajosociedad/19%20CUEVAS%20TORRES%20Estres%20en%20el%20trabajo.pdf>
- Dalton L, Rapa E, Stein A. (2020) Protecting the psychological health of children through effective communication about COVID-19. *Lancet Child Adolesc Health*. 2020 May;4(5):346-347. doi: 10.1016/S2352-4642(20)30097-3. Epub 2020 Mar 31. PMID: 32243784; PMCID: PMC7270522.
- Díaz, D., Nino, A., Ramírez, L., y Gómez, J. (2016). Salud Mental Infantil: Una mirada desde la salud mental comunitaria. *Salud Mental*. Recuperado de: <https://revistas.juanncorpas.edu.co/index.php/cartacomunitaria/article/view/5/20>  
[https://www.who.int/topics/mental\\_health/es/](https://www.who.int/topics/mental_health/es/)
- Doménech Palau, A. (2017) Comportamiento y Emociones en la Infancia media y tardía. Contexto familiar y social. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia
- Domingues Llord, A. (2019) ¿Qué es el aislamiento social? Disponible en: <https://dominguezpsicologosmadrid.com/que-es-el-aislamiento-social/> Recuperado el 26 de octubre de 2020.
- Escobar Toro, S. (2020) Situación de salud mental en el área Metropolitana del Valle de Aburrá durante el aislamiento preventivo decretado en Colombia por la pandemia del covid 19 : un análisis exploratorio. Universidad EAFIT. Colombia. Disponible en: <https://repository.eafit.edu.co/handle/10784/17450>
- Espada, J. P., Orgilés, M., Piqueras J. A., y Morales A. (2020). Las buenas prácticas en la atención psicológica infanto-juvenil ante el COVID-19. *Clínica y Salud*, 31(2), 109-113. <https://doi.org/10.5093/clysa2020a14>
- Evangelista, F. (2017) Autocuidado de la salud. Ministerio de Salud. Recuperado el 15 de noviembre de 2020. Disponible en: [https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud\\_2018\\_presentaciones/presentacion09102018/AUTOUIDADO-DE-LA-SALUD.pdf](https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2018_presentaciones/presentacion09102018/AUTOUIDADO-DE-LA-SALUD.pdf)

- Gené Badia, J., Ruiz Sánchez, M., Obiols Masó, N., Oliveras Puig, L. y Lagarda Jiménez, E. (2016) Aislamiento social y soledad: ¿qué podemos hacer los equipos de atención primaria?, *Atención Primaria*, Volume 48, Issue 9, Pages 604-609,
- González, A. (2017). Estudio sobre el Estrés Académico y la Capacidad de Afrontamiento en Estudiantes de Educación Social de Nueva Incorporación. *Universidad de Granada (Trabajo de Grado)*. Recuperado de: [https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/49289/GonzalezMoreno\\_TFG\\_Estres\\_Estudiantes.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/49289/GonzalezMoreno_TFG_Estres_Estudiantes.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Gonzales Jiménez, G. N. (2017) Nociones de conservación de cantidad para desarrollar el pensamiento lógico matemático en niños de primer año de educación general básica. Universidad Técnica de Machala.
- González, A. (2020). El desarrollo de la autorregulación para potenciar la autonomía en los niños. Benemérita y centenaria escuela normal del estado de san Luis potosí, Tesis. Recuperado de: <https://repositorio.beceneslp.edu.mx/jspui/bitstream/20.500.12584/378/1/Am%c3%a9rica%20Guadalupe%20Gonz%c3%a1les%20Morales.pdf>.
- Gómez, T., Molano, O, y Rodríguez, S. (2015). La actividad lúdica como estrategia pedagógica para fortalecer el aprendizaje de los niños de la institución educativa niño Jesús de Praga. Universidad del Tolima. Recuperado de: <http://repository.ut.edu.co/bitstream/001/1657/1/APROBADO%20TATIANA%20G%C3%93MEZ%20RODR%C3%8DGUEZ.pdf>
- Hauser, M. y Labin, A. (2018) Evaluación cognitiva de niños: un estudio comparativo en San Luis, Argentina. *Revista Costarricense de Psicología* Ene-Jun 2018, Vol. 37, N.º 1, p. 27-40 DOI: <http://dx.doi.org/10.22544/rcps.v37i01.02>. Disponible: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/rcp/v37n1/1659-2913-rcp-37-01-27.pdf>
- Hernández, D y Sanmartín, C. (2018). La paradoja de la salud mental en Colombia: entre los derechos humanos, la primacía de lo administrativo y el estigma. *Revista Gerencia y*

*Políticas de Salud.* Recuperado de:  
<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/gerepolsal/article/view/24379>

- Idoiaga N, Berasategi N, Eiguren A, Picaza M. (2020) Exploring Children's Social and Emotional Representations of the COVID-19 Pandemic. *Front Psychol.* 2020 Aug 12;11:1952. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01952. PMID: 32922334; PMCID: PMC7456920.
- Imran, N., Aamer, I., Sharif, MI, Bodla, ZH, Naveed, S. (2020) Psychological burden of quarantine in children and adolescents: A rapid systematic review and proposed solutions *Revista de Ciencias Médicas de Pakistán*, 36 (5), págs. 1106-1116. <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85086838881&doi=10.12669%2fpjms.36.5.3088&partnerID=40&md5=09c4f2aee69df391a95289b07ee0a964> PAKISTAN
- Jansen, D., Kosola, S., Arevalo, LC, Gaspar de Matos, M., Boode, K., Saxena, S., Dratva, J. (2020) Child and adolescent health needs attention now, and in the aftermath of the COVID-19 pandemic (2020) *Revista Internacional de Salud Pública*, 65 (6), págs. 723-725. <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-5088863926&doi=10.1007%2fs00038-020-01446-8&partnerID=40&md5=85fef8a494e7ff2a7ddf1288ca08be9d>,
- Khan, S., Siddique, R., Li, H., Ali, A., Shereen, M. A., Bashir, N., & Xue, M. (2020). Impact of coronavirus outbreak on psychological health. *Journal of global health*, 10(1), 010331. <https://doi.org/10.7189/jogh.10.010331>. China
- Larios Navarro, A., Bohórquez Rivero, J., Naranjo Bohórquez, J., & Sáenz López, J. (2020). Impacto psicológico del aislamiento social en el paciente comórbido: a propósito de la pandemia COVID-19 [Psychological impact of social isolation on the comorbid patient: on the subject of the COVID-19 pandemic]. *Revista Colombiana De Psiquiatría*, Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.07.002>

- Londoño, N., Henao, G., Puerta, I., Posada, S., Arango, D. & Aguirre, D. (2006). Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de Coping Modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. *Universitas Psicológica*. 5 (2), 327-349.
- Macías, M. A.; Madariaga Orozco, C.; Valle Amarís, M; Zambrano, J. (2013) Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico *Psicología desde el Caribe*, vol. 30, núm. 1, enero-abril, 2013, pp. 123-145 Universidad del Norte Barranquilla, Colombia.
- Maitta, I., Cedeño, M., y Escobar, M. (2018): “Factores biológicos, psicológicos y sociales que afectan la salud mental”, *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*. Recuperado de: <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/03/factores-salud-mental.html>
- Marín Bedoya, A. C., (2019) Apropiación de la identidad de marca en el desarrollo psicosocial. Universidad Jorge Tadeo Lozano. Trabajo de grado, Colombia, Bogotá.
- Marques de Miranda, D., da Silva Athanasio, B., Sena Oliveira, A.C., Simoes-e-Silva, A.C. (2020) How is COVID-19 Pandemic impacting mental health of children and adolescents? *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 51, art. no. 101845, Disponible en: <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85090731923&doi=10.1016%2fj.ijdr.2020.101845&partnerID=40&md5=a04c1ba1f7fb9f9849f9f68985c7d22c>. Brasil.
- Ministerio de Salud de Colombia (2020) Recuperado el 15 de septiembre de 2020. Disponible en: [minsalud.gov.co/Paginas/Consejos-para-la-salud-mental-de-los-ninos-ninas-y-adolescentes-durante-el-aislamiento.aspx](https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Consejos-para-la-salud-mental-de-los-ninos-ninas-y-adolescentes-durante-el-aislamiento.aspx)
- Minsalud. (2020). Gestión Integrada para la Salud Mental. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/SMental/Paginas/gestion-integrada-para-la-salud-mental.aspx>
- Merchan Vargas, J. J. (2020). Efectos del Covid-19 en la sociedad colombiana. Trabajo de Grado. Universidad Católica de Colombia. Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas. Programa de Economía. Especialización en Administración Financiera. Bogotá, Colombia

- Monsalve Prada, L. Y Rico Cárdenas M. (2020) Experiencias de salud mental durante el aislamiento obligatorio. Monografía. Universidad de Pamplona. Pamplona, Norte de Santander.
- Morales Rodriguez, F. M. (2016) Relaciones entre Estrategias De Afrontamiento del Estrés Cotidiano Y Variables Psicoeducativas. *Psicología Evolutiva y de la Educación*, Universidad de Málaga, Málaga, España.
- Médica Sur (2020) niños y estrés ¿Cómo reconocer el estrés en mi hijo? Recuperado el 15 de septiembre de 2020 disponible en: [https://www.medicasur.com.mx/es\\_mx/ms/covid\\_19\\_Ninos\\_y\\_estres](https://www.medicasur.com.mx/es_mx/ms/covid_19_Ninos_y_estres)
- Morales, D., Aguirre, J., y Daza, L. (2018). Los juegos cooperativos como una propuesta pedagógica para fortalecer las habilidades de interacción social con los niños de grados 3ros de la jornada tarde del IED Robert Francis Kennedy. Universidad Libre de Colombia. Recuperado de: <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/15793/Los%20Juegos%20Coooperativos%20como%20una%20propuesta%20pedag%c3%b3gica%20para%20fortalecer%20las%20habilidades%20de%20interacc.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ospina, A. (2016). Síntomas, Niveles de Estrés y Estrategias de Afrontamiento en una Muestra de Estudiantes Masculinos y Femeninos de una Institución de Educación Superior Militar: Análisis Comparativo. *Universidad Católica De Colombia*, 1-124.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., Martorell, G., Berber Morán, E., & Vázquez Herrera, M. (2017). Desarrollo humano (12a ed.). México, D. F.: McGraw-Hill Interamericana.
- Pico, I. (2016). Estrategias de afrontamiento frente al estrés. *PsicoPico*. Recuperado de: <https://psicopico.com/estrategias-afrontamiento-frente-al-estres/>
- Pineda Panadero y Urrego Amezcuita (2017) Autoconocimiento emocional, una necesidad en la infancia contemporánea. Fundación Universitaria Los Libertadores. Recuperado el 15 de noviembre de 2020, disponible en: <https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/1145/pinedanubia2017.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

- Polo Guerrero, Acosta Cortez y Osorio Estrada (2019) Los juegos tradicionales como estrategia para fomentar el uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes de la vereda boca de catabre del municipio de chimá córdoba. Universidad Católica de Oriente.
- Quiroz, P. (2018). Programa de actividades lúdico - recreativas “psemoc”, basado en el modelo de inteligencia emocional de bizquera, para desarrollar las habilidades socioemocionales en los niños y niñas de 05 años de educación inicial de la i.e.i. n° 1639 de chepén, 2017. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Tesis. Recuperado de: <http://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/UNPRG/6771/BC-2795%20QUIROZ%20CACEDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ramirez Ortiz, J., Fontecha Hernandez, J. y Escobar Cordoba, F. (2020) Efectos del aislamiento social en el sueño durante la Pandemia covid-19, Universidad Nacional de Colombia. Colombia, Bogotá
- Ramírez Ortiz, J., Castro Quintero, D., Lerma Córdoba, C., Yela Ceballos, F., Escobar Córdoba, F. (2020). Consecuencias de la pandemia Covid 19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. SciELO Preprints. Colombia. Bogotá.
- Recalde, M., y Almeida, P. (2014). Campaña de Concientización sobre el Estrés Infantil Tres Contra El Estrés... Papis, Profes y Amigos. Universidad San Francisco de Quito, Tesis. Recuperado de: <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/2708/1/109121.pdf>.
- Rev Chil Pediatr. (2020) ;91(2):304-305. DOI: 10.32641/rchped.vi91i2.2208 Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcp/v91n2/0370-4106-rcp-rchped-vi91i2-2208.pdf>
- Rev Chil Pediatr. (2020) ;91(7): XX-XX. DOI: 10.32641/rchped.vi91i7.2782 Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcp/v91n7/0370-4106-rcp-rchped-vi91i7-2782.pdf>
- Reyes, V., Reséndiz, A., Alcázar, R. & Reidl, L. (2017). Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo. Psicogente, 20(38), 240-255. <http://doi.org/10.17081/psico.20.38.2544>

- Rojas, L., Castaño G., y Restrepo, D. (2018). Salud mental en Colombia. Un Análisis Crítico. Artículo de Reflexión. Recuperado de: <https://revistas.ces.edu.co/index.php/medicina/article/view/4513/2894>
- Rondón, M. (2015). Salud mental y aborto terapéutico. *Scielo*. Recuperado de: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S102555832015000500012&script=sci\\_art\\_text](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S102555832015000500012&script=sci_art_text)
- Sánchez Ruiz y Morales Rojas (2017) Fortalecimiento de la Creatividad en la Educación Preescolar orientado por Estrategias Pedagógicas basadas en el arte y la literatura infantil. *Zona Próxima* n° 26 (2017) págs. 61-81 issN 2145-9444 (electrónica)
- Santos Morocho, J. L. (2019) Psicoterapia para desarrollar autoestima en niños de 4 a 7 años. *Revista Cubana de Educación Superior RNPS: 2418 • ISSN: 2518-2730 • vol.38 no.Especial • 2019. Ecuador*
- Unicef (2020) Debido a la COVID-19, 40 millones de niños no han recibido educación temprana durante el año crítico de la enseñanza preescolar. Recuperado el 26 de septiembre de 2020. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/debido-covid19-40-millones-ninos-no-han-recibido-educacion-temprana>
- Urquiza, M. (2019). Estrategias de afrontamiento del estrés y rasgos de personalidad en padres de hijos con habilidades diferentes víctimas y no víctimas de violencia simbólica en el distrito de Los Olivos, 2019. Universidad Cesar Vallejo, Tesis. Recuperado de: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/46265/Urquiza\\_DMS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/46265/Urquiza_DMS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Vasquez Valverde, C., Crespo López, M., Ring, J. (2003) Estrategias de Afrontamiento. Massons S.A. Disponible en: <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/31771314/Afrontamiento.pdf?1377336895=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DAfrontamiento.pdf&Expires=1601877117&Signature=cBVvsjuXbd0yNbYtdZS5zzOkgetTO67U5ZZolns9T~FqkFxDBbIfeOnAjeRnjIYom1RVDUjR64jW6bspO1Ws1HwvaYTJOB-y->

VaaBkpcZeDMG12paDPX4Ln2ApoG6KBzFiFLK5Yk1DnZkXK0i7gDYDxWj5m  
Ioe36iOOpDN4vhVVIY0klou2n3k5jmZnwziD3-  
voAsdLMMSeNUKGczh6oHPVsh6FHYqLvWRCHwRJx~QO2JK0R2ZXm3~AyT  
mFCtpkP67zYxuqDLc5E-  
qrGsn3lrILSNmOgJ1UUqb5hzdDyV9jjjL3Hn6F~6VgditQyDt2wDCprvVawFZQk  
JpynBwR8o5w\_\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Vicacundo, S. (2020) “Estrés infantil y estrategias de afrontamiento en niños víctimas de violencia escolar “. Universidad técnica de Ambato. Recuperado de:  
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/31558/1/Vilcacundo%20Diaz%20%20Sandra.pdf>

## **Anexos**

Anexo: Cartilla