



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
PROGRAMA DE MAESTRÍA Y DOCTORADO EN PSICOLOGÍA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
RESIDENCIA EN PSICOTERAPIA INFANTIL

ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN Y CO-REGULACIÓN EMOCIONAL DE
PREESCOLARES MEDIANTE REDES SOCIALES: ESTUDIO EXPLORATORIO

TESIS

QUE PARA OPTAR POR EL GRADO DE
MAESTRA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

CYNTHIA PAOLA RAMOS MONTEERRUBIO

DIRECTORA

DRA. MARÍA FAYNE ESQUIVEL ANCONA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA UNAM

REVISORA: MTRA. VERÓNICA RUIZ GONZÁLEZ
FACULTAD DE PSICOLOGÍA UNAM

SINODALES: DRA. LIZBETH OBDULIA VEGA PÉREZ
FACULTAD DE PSICOLOGÍA UNAM

DRA. EMILIA LUCIO GOMEZ MAQUEO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA UNAM

DRA. PAULINA ARENAS LANDGRAVE
FACULTAD DE PSICOLOGÍA UNAM

ASESORA DIGITAL: MTRA. MIRIAM VEGA CASTILLO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA UNAM

CIUDAD UNIVERSITARIA, CD.MX., ENERO-FEBRERO DE 2023



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

Agradezco al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) por el apoyo económico brindado durante la realización de mi maestría dentro de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Al Programa de Doctorado y Maestría de la UNAM, en especial al programa de Residencia en Psicoterapia Infantil por permitirme ampliar mi conocimiento, experiencia y herramientas en el área, así como a cada una de las docentes y coordinadora Dra. Emilia Lucio, que hacen posible esta residencia, por transmitir con pasión su saber y toda su experiencia en el acompañamiento de niños y niñas. Gracias por ese interés genuino en las infancias.

A los miembros de mi comité académico, a la Dra. Fayne Esquivel, la Mtra. Verónica Ruiz, la Dra. Lizbeth Vega, la Dra. Emilia Lucio y la Dra. Paulina Landgrave por su interés, apoyo, atención y contribución a este proyecto. Sin sus miradas, no habría sido lo mismo.

A mi tutora Dra. Fayne Esquivel por ser fuente de admiración, inspiración y conocimiento a lo largo de la maestría. Gracias por su calidez, dedicación y esfuerzo por transmitir todo su conocimiento con amor.

A mi supervisora de sede Mtra. Verónica Ruiz por ser fuente de motivación y audacia en la maestría. Su acompañamiento me brindó guía y estructura.

A la Mtra. Miriam Vega por orientar y apoyar la construcción de este proyecto, gracias por confiar en mí y compartir toda su experiencia en la difusión de la psicología. Su valentía fue inspiración.

Este proyecto va dedicado a cada mujer que ha sido ejemplo de valentía, esfuerzo, inteligencia, tenacidad y pasión; mamá, hermana, sobrinas, doctoras, maestras, amigas, colegas... son mi admiración y orgullo.

Sigamos haciendo vibrar el suelo por el que caminamos.

A mi equipo de vida, por impulsar cada idea y hacerla posible. Por ser esa calidez incondicional y bailar los diferentes ritmos de la vida a mi lado. Me inspiras.

Te amo.

*Las grandes historias de éxito, siempre comienzan por un pequeño sueño.
Los grandes eventos de este mundo, sucedieron de quienes maquilaron esos sueños.*

David Perdomo

Índice

Resumen	9
Abstract	10
Introducción	11
Capítulo 1. La Pandemia por COVID-19	13
Generalidades de la pandemia por COVID-19	14
Afectaciones en la Salud Mental y Emocional en la Infancia	17
Capítulo 2. Regulación y Co- Regulación Emocional	26
Las Emociones	27
Desarrollo Emocional: De la Regulación Externa a la Autorregulación	30
Regulación Emocional	36
Estrategias de Regulación Emocional	38
Co- Regulación Emocional	44
Estrategias de Co-Regulación Emocional	45
Programas de Regulación y Co-Regulación Emocional Durante la Pandemia	49
Capítulo 3. Plataformas Digitales	52
¿Redes Sociales o Plataformas Digitales?	53
Tipos de Plataformas Digitales	54
Plataformas Digitales y sus Estadísticas	58
Usos de las Plataformas Digitales	58
Capítulo 4. Método	64
Justificación y planteamiento del problema	64
Pregunta de investigación	66
Objetivos	66
General	66
Específicos	66
Tipo de estudio	66
Muestra	67
Instrumentos	67
Procedimiento	68
Fase de detección de necesidades	68
Fase de adaptación	69
Fase de aplicación	71
Capítulo 5. Resultados	82

<i>Análisis descriptivo de la cuenta Tik Tok Psicología Infantil UNAM</i>	86
<i>Datos obtenidos mediante el formulario de Google</i>	100
Discusión y Conclusiones	103
Sugerencias y Limitaciones	112
Referencias	114
Anexo 1 Consentimiento Informado	127
Anexo 2 Páginas de la Guía de Desarrollo	128
Anexo 3 Análisis de contenido de cuentas sobre salud mental y psicología	131
Anexo 4 Análisis de contenido de cuentas sobre salud mental y psicología infantil ...	132
Anexo 5 Entrevista a Miriam Vega de la cuenta @miriamvega.psicologa	133

Índice de Tablas

Tabla 1	40
<i>Estrategias de regulación emocional</i>	40
Tabla 2	41
<i>Estrategias cognitivas de regulación emocional</i>	41
Tabla 3	43
<i>Polos deficitarios de las seis tareas del proceso de RE</i>	43
Tabla 4	43
<i>Relación de trastornos psicológicos con los déficits de la RE</i>	43
Tabla 5	46
<i>Estrategias de Co-RE funcionales</i>	46
Tabla 6	47
<i>Estrategias de Co-RE disfuncionales</i>	47
Tabla 7	74
<i>Planeación temática del contenido de la cuenta de Tik Tok</i>	74
Tabla 8	83
<i>Cuentas de Tik Tok sobre psicología y salud mental</i>	83
Tabla 9	84
<i>Cuentas de Tik Tok sobre psicología infantil y crianza</i>	84
Tabla 10	87
<i>Datos generales de la cuenta Tik Tok</i>	87
Tabla 11	89
<i>Distribución de seguidores por género en los cuatro bloques</i>	89
Tabla 12	94
<i>Comentarios representativos del Bloque Uno</i>	94
Tabla 13	95
<i>Comentarios representativos del Bloque Dos</i>	95
Tabla 14	96
<i>Comentarios representativos del Bloque Tres</i>	96
Tabla 15	97
<i>Comentarios representativos del Bloque Cuatro</i>	97
Tabla 16	98
<i>Videos populares del bloque 1</i>	98
Tabla 17	98
<i>Videos populares del bloque 2</i>	98

Tabla 18	99
<i>Videos populares del bloque 3</i>	99
Tabla 19	99
<i>Videos populares del bloque 4</i>	99
Tabla 20	100
<i>Rangos de edad de los seguidores</i>	100
Tabla 21	101
<i>Seguidores que respondieron el formulario por estados de la República Mexicana</i>	101
Tabla 22	101
<i>Seguidores que contestaron el formulario de otros países</i>	101

Índice de Figuras

Figura 2	72
<i>Aspecto de la cuenta de Tik Tok</i>	<i>72</i>
Figura 3	73
<i>Aspecto del formulario de Google</i>	<i>73</i>
Figura 4	75
<i>Ejemplo de carta descriptiva</i>	<i>75</i>
Figura 5	79
<i>Modelo para la difusión de salud mental en plataformas digitales</i>	<i>79</i>
Figura 6	88
<i>Países alcanzados con la cuenta Tik Tok</i>	<i>88</i>
Figura 7	90
<i>Número de visualizaciones alcanzadas por bloques</i>	<i>90</i>
Figura 8	90
<i>Número de audiencia alcanzada por bloques</i>	<i>90</i>
Figura 9	91
<i>Número de “Me Gusta” en los cuatro bloques</i>	<i>91</i>
Figura 10	91
<i>Número de “Compartidos” en los cuatro bloques</i>	<i>91</i>
Figura 11	92
<i>Número de “Guardados” en los cuatro bloques</i>	<i>92</i>
Figura 12	93
<i>Número de comentarios recibidos por bloques en la cuenta de Tik Tok</i>	<i>93</i>
Figura 13	102
<i>Comentarios recibidos en el formulario de Google</i>	<i>102</i>

Resumen

El confinamiento por COVID-19 trajo afectaciones en la regulación emocional en niños y niñas (NN) por la falta de recursos para atención de salud mental. Este estudio tuvo como objetivo difundir contenido profesional de regulación (RE) y co-regulación emocional (Co-RE) para preescolares mediante la red social Tik Tok, organizando la información en cuatro bloques de publicación. El primero informó sobre qué son las emociones, el segundo orientó sobre las estrategias de RE de madres, padres y cuidadores, el tercero trató del desarrollo emocional infantil y el cuarto difundió estrategias de Co-RE. Para la recolección de datos se utilizaron las métricas que brinda Tik Tok y un formulario de Google Forms que tuvo como objetivo recolectar experiencias de los seguidores. De enero de 2022 a septiembre de 2022 se consiguieron 70 mil seguidores con una visualización del contenido de 2, 786, 114. Para el análisis de los resultados se realizó un contraste de bloques en función de las métricas. Se encontró que los bloques 3 y 4 tuvieron mayor alcance, popularidad e interacciones lo que se relacionó a que madres, padres y cuidadores buscan espacios para expresar cómo se sienten, así como estrategias de RE y Co-RE sencillas, prácticas y puntuales para resolver situaciones de conflicto con sus hijos e hijas. Se concluye que es de importancia que instituciones profesionales como la UNAM adapten el conocimiento y lo hagan accesible a toda población que lo necesite mediante diversos canales de comunicación como las plataformas digitales de gran popularidad y alcance.

Palabras Clave: Tik Tok, redes sociales, estrategias de regulación y co-regulación emocional, preescolares.

Abstract

Confinement due to COVID-19 affected emotional regulation in children because of the lack of resources available for mental health care. This study aimed to spread professional content of emotional regulation (RE) and co-regulation (Co-RE) content for preschoolers through the social network called Tik Tok. For this purpose, the information was organized into four publication blocks; the first block informed of what emotions are, the second block gave guidance to the caregivers on ER strategies, the third block was about the child's emotional development, and finally, the fourth block broadcast Co-RE strategies. For the data collection, social network metrics were provided by Tik Tok and Google Forms, in order to collect the experiences of the followers. From January 2022 to September 2022, the Tik Tok account reached 70,000 followers with a content display of 2,786,114 times. Based on the metrics, block contrast was performed for the analysis of the results. It was found that blocks 3 and 4 had greater reach in social media; they had more popularity and more interactions. These can be explained because caregivers are looking for spaces to express how they feel, as well as looking for simple, practical, and punctual RE and Co-RE strategies to solve conflict situations with their sons and daughters. It is concluded that professional institutions such as UNAM need to adapt the knowledge and make it accessible to any population that needs it, through various communication channels such as digital platforms that are great in popularity and scope.

Keywords: Tik Tok, social networks, emotional regulation and co-regulation strategies, preschoolers.

Introducción

El 11 marzo de 2020 la Organización Mundial de la Salud declaró pandemia la situación originada por la presencia del nuevo virus SARCoV-2 originado en la ciudad de Wuhan, China. Debido a que dicho virus se transmite de persona a persona a través del contacto directo con un individuo infectado, en México en el mismo mes, el gobierno federal decretó la suspensión de algunas actividades económicas, la restricción de congregaciones masivas promoviendo que la gente se quedara en casa y la suspensión de clases presenciales en todos los niveles educativos. Dichas medidas sanitarias implementadas trajeron consigo afectaciones en la salud mental de niños, niñas y adolescentes, debido a la presencia de diferentes estímulos estresores como el temor ante el contagio de COVID- 19, la muerte, el desempleo, el confinamiento, la restricción de la convivencia con iguales y el rezago académico (Alpuche, 2020; Secretaría de Salud, 2020).

La actual situación desencadenó dificultades emocionales con síntomas internalizados como: depresión, ansiedad y síntomas externalizados como ataques de pánico, trastornos del sueño y actitudes agresivas en niños y niñas. A su vez, el rol de los padres se ha visto comprometido ya que pasaron a ser la única fuente de apoyo en el ámbito educativo para sus hijos e hijas y verse en la presión de mantener un ambiente de protección frente al COVID- 19, mientras que continuaban laborando desde casa. Además de afrontar la suspensión de terapias y tratamientos específicos y la reducción de acceso a recursos de salud (Bentancourt-Ocampo, Riva-Altamirano & Chedraui, 2021; Serdán, Vásquez & Yupa, 2021).

La transición de la psicoterapia en adultos de presencial a una modalidad virtual implicó varios retos como, limitar la información no verbal, las interrupciones, la falta de privacidad y los problemas de conexión, en la psicoterapia infantil ocurre algo muy similar (Jacques & Sehaparini, 2021). Por ello, el presente estudio tiene por objetivo generar y difundir contenido profesional basado en evidencia científica de regulación y co-regulación emocional mediante

una cuenta de Tik Tok dirigida principalmente a madres, padres, docentes y otros adultos involucrados en el desarrollo emocional con niños y niñas edad preescolar de habla hispana. Entendiendo regulación emocional como un proceso intrínseco, (maduración neurofisiológica, temperamento, atención, esfuerzo de control, funciones ejecutivas) e extrínseco (prácticas parentales relacionadas con la emoción, clima emocional de la familia, moldeamiento, ambiente, genética conductual). La cual permite monitorear, evaluar y modificar las reacciones emocionales especialmente sus características temporales y de intensidad (Thompson, 1994). Y de co-regulación emocional que implica conductas y actitudes por parte de los padres y madres involucrados en el inicio, mantenimiento y modificación de respuestas emocionales en los menores; esto incluye identificación y adaptación de los propios estados emocionales para prevenir o modular la expresión emocional, de tal forma que los niños y niñas logren identificar sus emociones y manejarlas de forma adaptativa (Eisenberg, Hofer, Sulik, & Spinrad, 2014).

En el capítulo uno, se describen cuáles fueron las principales repercusiones emocionales presentes en la infancia, derivadas de la pandemia por COVID 19, así como los principales retos a los que se enfrentaron padres, madres y cuidadores para poder regular las emociones de niños y niñas de edad preescolar. En el capítulo dos se presenta el desarrollo socioemocional de niños y niñas, las principales estrategias de regulación emocional consideradas por la literatura como “funcionales” y “no funcionales”. También se describe el papel del cuidador durante este desarrollo mediante las estrategias de co-regulación emocional. En el capítulo tres se presentan los principales conceptos sobre redes sociales o plataformas digitales y sus usos en diferentes áreas de conocimiento en la salud mental. En el cuarto capítulo se presenta la metodología que se utilizó a lo largo de la implementación y finalmente en el capítulo cinco los resultados obtenidos de la plataforma digital utilizada..

Capítulo 1. La Pandemia por COVID-19

¿Cómo era la vida antes del año 2020? Siete a.m., sonaba el despertador y era el momento de comenzar esa vida tan común dentro de una rutina que solía ser predecible. Dejar el hogar para tomar el transporte público de siempre, compartiendo miradas y espacios dentro de pocos metros en un apretado trayecto. Llegar al destino y saludar a esas personas con quienes se compartían los días, las conversaciones, el desayuno o el almuerzo. La vida estaba llena de pequeños detalles invisibles, siendo su cotidianidad el truco que lo volvió imperceptible: el sentir del aire rozando los rostros al caminar o sentarse en un parque, el mirar el rostro de las personas al encontrarse por las calles y contactar con aquellas que, sin querer, dejaban leer de forma clara su expresión y la emoción que las acompañaba como una sonrisa, un gesto o su hablar, mientras seguían su caminar. El sentir de la calidez de los saludos con abrazos o las despedidas con un beso, la comodidad de sentarse a platicar en un café o restaurante o el planear una comida, una reunión, una visita, sin mayor complicación. Niños y niñas yendo a la escuela aprendiendo lo que es convivir y desarrollarse dentro de un grupo de iguales mientras jugaban en los recreos, compartían vivencias y aprendían a dividir.

A la par de la cotidianidad, una ciudad de China comenzaba a verse cada vez con más frecuencia en noticieros y periódicos. Wuhan, atravesaba por un brote de una nueva variante del virus Sars-CoV. Era una ciudad desconocida, en un país lejano. Era la normalidad distante e incierta de toda una ciudad que estaba siendo modificada drásticamente. Era nuestra normalidad negándose a observar y prevenir por un evento que sucedía muy lejos. Aunque pronto estaría a solo un respiro.

Se hicieron visibles todos los detalles de una cotidianidad que se daba por hecho, el distanciamiento social llegó, el temor al salir se hizo sentir, el pánico se hizo visible mediante la escasez de productos. Así, se gestó una “nueva normalidad” por la pandemia provocada por el

COVID-19. Se cambió el aire fresco que sentían los rostros por aromas a alcohol y desinfectantes. Los cubre bocas y caretas taparon los rostros con el que las personas contactaban en las calles y el reconocer caras e identificar emociones a través de los ojos se volvió todo un arte. La calidez del contacto físico se perdió por el miedo a los contagios y guardar la distancia física se convirtió en una nueva y extraña forma de abrazar y protegerse unos a otros. Muchos planes de comidas, reuniones y visitas ya no llegaron y rostros familiares dijeron adiós.

Las afectaciones a nuestra nueva normalidad por la pandemia son muchas y así como afectaron a los adultos, también tuvieron un impacto importante en la salud física y emocional de niños, niñas y adolescentes. En este capítulo se presenta una breve revisión del curso de la pandemia por COVID-19, las medidas sanitarias implementadas y las principales repercusiones en la salud mental y emocional en la población infantil, así como las dificultades experimentadas dentro del sistema familiar y los principales factores de estrés a los que se enfrentaron madres, padres y cuidadores de niñas y niños.

Generalidades de la pandemia por COVID-19

Durante el mes de diciembre del 2019, la provincia de Hubei, Wuhan en China, cambió al mundo, es ahí donde tiene origen la enfermedad provocada por el nuevo coronavirus llamado Covid-19, el cual se caracteriza por síntomas como dolor de garganta, fatiga, tos, mialgia, dolor de cabeza y fiebre y en los casos más graves provoca síndrome respiratorio MERS-CoV o el síndrome respiratorio agudo severo SARS-CoV (Centers for Disease Control and Prevention, 2019; Li et al., 2020; Wang, Tang & Wei, 2020). En estos casos, además de los síntomas mencionados, los y las pacientes podrían presentar vómito, hemoptisis, diarrea, disnea, así como la posibilidad de desarrollar edema pulmonar, insuficiencia orgánica, neumonía grave, choque séptico, síndrome de dificultad respiratoria aguda y en algunos casos la muerte. (Wang, Tang & Wei, 2020).

Por sus características de propagación y rápida evolución, el 11 de marzo del 2020, el Comité de Emergencias de la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró al brote como una “emergencia de salud pública de importancia internacional” (OMS, 2020) con el fin de alertar a los países para una detección oportuna de casos importados y una potencial transmisión autóctona (Alpuche, 2020).

Para el 30 de abril de 2020 ya se registraban 3,090,445 personas contagiadas y 217,769 muertes a nivel mundial (Suarez et al., 2020). Cuatro meses después, el virus ya se había expandido mundialmente infectando a 25 millones de personas y 865,644 muertes (Worldometer Statistics, 2020).

En México, el primer caso se detectó el 27 de febrero de 2020 en la Ciudad de México. Cuando la OMS declaró la emergencia sanitaria, en el país ya se registraban 11 casos confirmados (Suarez et al., 2020). A partir de marzo del 2020 la Secretaría de Salud en coordinación con distintas instancias gubernamentales implementaron medidas para controlar la pandemia. El 26 de marzo, mediante una publicación nacional, el subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud Hugo López-Gatell afirmó “Necesitamos que las personas no estén en espacios públicos o escuelas, para cortar la transmisión” (Secretaría de Salud, 2020). Ese mismo mes se puso en marcha el programa “Jornada Nacional de Sana Distancia”, el cual promovió el distanciamiento social, el lavado frecuente de manos y el saludo a distancia (Secretaría de Salud, 2020). Asimismo, se inició la campaña “Quédate en Casa” y la suspensión de actividades no esenciales con el objetivo de evitar conglomeraciones en lugares públicos y el especial cuidado y distanciamiento de grupos vulnerables como adultos de la tercera edad y personas con enfermedades crónicas (Aburto, 2020).

Por su parte, la Secretaría de Educación Pública (SEP) adelantó el período de vacaciones de semana santa y lo extendió por dos semanas más (Suarez, et al. 2020). Posteriormente, este plazo se fue alargando y el tres de agosto del 2020 se anunció la estrategia federal para la

educación a distancia desde el nivel preescolar hasta el universitario. Para el 31 de agosto del 2020 en México se registraron un total de 599,560 casos y 64, 414 muertes; el 24 de diciembre del 2020 se acumularon 1,362,564 casos y, 121,172 muertes. El 17 de febrero del 2021 sumaban 2,208,668 casos confirmados y 177,061 muertes. Para finales de noviembre de 2021 se registraron 7 millones de contagios y 306 mil defunciones (Secretaría de Salud, 2021).

Fue así como cada una de las medidas sanitarias puestas en práctica colocaron como punto central la protección de poblaciones a nivel mundial invisibilizando las posibles repercusiones, puesto que la COVID-19 no solo trajo consecuencias en el ámbito de la salud física sino también impactó en la economía, la educación y sobre todo en la salud mental a nivel mundial (Rengel & Calle, 2020; Etchebehere et al., 2021). Debido a que la limitación de actividades como: el desplazamiento a centros laborales y educativos, la disminución de medios de traslado públicos y privados, el cierre de actividades recreativas, artísticas, culturales y deportivas representó una ruptura de hábitos y rutinas trayendo consigo múltiples generadores de estrés (Balluerka-Lasa et al., 2020; Scholten et al., 2020; Wang et al., 2020)

Desde la subdirección del Hospital de Psiquiatría con Unidad de Medicina Familiar, se reportó que durante la pandemia por COVID-19 hubo un incremento en la prevalencia de trastornos mentales como la ansiedad, el trastorno de pánico, las fobias sociales, diferentes trastornos del ánimo y aquellos relacionados con situaciones estresantes como el estrés postraumático (IMSS, 2021).

En cuanto a la población infantil durante gran parte de la pandemia, el registro de contagios por COVID-19 fue reducido y quienes contrajeron la enfermedad fueron asintomáticos o presentaron manifestaciones leves, por lo que las principales repercusiones en esta población se percibieron en su desarrollo físico y emocional ante la ruptura de rutinas y hábitos, el aumento del tiempo de juego frente a las pantallas, la falta de convivencia, el rezago en la educación, entre otras (Berasategi et al., 2020; Tonucci, 2020).

Afectaciones en la Salud Mental y Emocional en la Infancia

De acuerdo con la OMS la Salud Mental es definida como un estado de bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedades. Esta conceptualización desglosa el bienestar personal considerando pensamientos positivos como el optimismo, una autoestima positiva, entre otras; el bienestar interpersonal en el que engloba las relaciones con los demás, el cuidado responsable, el sentido de pertenencia; y las capacidades y conocimiento como para lograr procesos de aprendizaje y toma de decisiones (OMS, 2018). Dicho desarrollo en la población infantil se vio entorpecido durante la pandemia, pues los y las infantes fueron señalados como uno de los segmentos con mayor afectación en la salud mental (Serdán & Vázquez, 2021, junio).

Al inicio de la pandemia, el cierre de las escuelas fue vivida con alivio y alegría por parte de los niños y niñas, ya que lo consideraron como un periodo vacacional, pero con el paso del tiempo y la situación imprecisa, inestable y de extrema gravedad por las diferentes olas de contagio, desencadenó una reacción psicológica caracterizada por la presencia de incertidumbre, desánimo, tristeza y malestar psíquico en general (Zamora, 2020; Valero et al., 2020; Ramírez et al., 2020). En el que la duración de largas cuarentenas, la falta de espacios recreativos y limitación de interacciones sociales importantes para el desarrollo, trajeron consecuencias manifestadas en mayor angustia, pesadillas, terrores nocturnos, miedo a salir a la calle, o a que los padres y madres que se encontraban trabajando desde casa tuvieran que regresar a una modalidad en presencial; aunado a la experiencia de la escuela a distancia manifestando dificultades para concentrarse y a mediano plazo un leve retraso en el desarrollo cognitivo (Sánchez, 2021; Serdán & Vázquez, 2021, junio).

También se registró un aumento de trastornos psiquiátricos en los y las menores como: ansiedad, depresión, insomnio, temores generalizados y afectaciones medicas con componentes emocionales como la colitis nerviosa, la gastritis y operaciones por apendicitis

(Wang et al., 2020, 26 de abril). En esta misma línea, la Sociedad Argentina de Pediatría alertó un aumento de los “trastornos funcionales” los cuales son descritos como manifestaciones físicas sin origen orgánico específico y suelen aparecer como respuesta ante situaciones de estrés crónico. Entre las principales afectaciones reportadas se encontraron, el dolor abdominal recurrente, cefaleas, dolor en miembros inferiores y en la zona del tórax, motivando la consulta médica (Sociedad Argentina de Pediatría, 2021).

A pesar de que niñas y niños fueron la población con menor número de contagios por COVID-19, en relación con la población adulta, pues en septiembre del 2021 se registraron 3.4 millones de contagios en infantes y en adultos 224,668,334 de contagios a nivel mundial (Organización Panamericana de la Salud, 2021; Organización Panamericana de la Salud, 2021). Aquellos menores que contrajeron la enfermedad manifestaron síntomas emocionales como trastorno del sueño, angustia, hiperventilación y diarreas, estas últimas en la mayoría de los casos fueron asociadas con procesos de somatización, irritabilidad, sentimientos de tristeza y debido a las medidas sanitarias de aislamiento, presentaron sentimientos de abandono que podían llevar a una depresión, la cual ha sido relacionada con experimentar pesimismo y desesperanza (Balluerka-Lasa et al., 2020). Entre las reacciones más severas se observó el desarrollo de obsesiones y compulsiones, así como conductas regresivas, además de la dificultad para mantener la atención y cambios en su apetito. En menores hospitalizados estos síntomas se exacerbaron (Ramírez et al., 2020; Zamora, 2020; Sánchez, 2021).

En los casos donde los adultos considerados como emocionalmente significativos contrajeron la enfermedad, se observaron reacciones de miedo, ansiedad, depresión debido al distanciamiento y efectos de la enfermedad como la muerte. Además, estas reacciones dependieron de la etapa de desarrollo ya que la angustia y temor por la muerte se relacionaron con el concepto que los niños y niñas tenían de ésta (Ramírez et al., 2020; Sánchez, 2021; Pearlman et al., 2010).

De acuerdo con un estudio realizado en España por Erades y Morales en el 2020 con 113 padres españoles de hijos e hijas entre los tres y 13 años de edad sobre las repercusiones emocionales en la población infantil debido a la pandemia, reportaron un incremento de reacciones emocionales negativas en el que las más frecuentes fueron; dejar tareas sin terminar, mayor irritabilidad, dificultad para mantener la concentración, desinterés, además de percibirse desanimados. Lo que coincide con los hallazgos reportados por Gómez y colaboradores (2020) en su estudio con 972 familias de nacionalidad española, en el que el 72.8% de la muestra manifestó síntomas emocionales y problemas de conducta, como depresión, ansiedad, estrés postraumático y trastorno obsesivo compulsivo, los cuales aumentaron conforme avanzaron las semanas de confinamiento, además encontraron una correlación estadísticamente significativa y positiva entre la conducta prosocial y los síntomas emocionales, lo que pudo deberse al estado de aislamiento. Dichas repercusiones emocionales fueron explicadas por la experiencia del miedo a la enfermedad COVID- 19.

De acuerdo con lo anterior, y con las manifestaciones emocionales percibidas en niños y niñas, Sandín et al. (2020) concluyeron que los miedos relacionados con la pandemia por COVID- 19 fueron un factor de riesgo para desarrollar intolerancia a la incertidumbre e incremento de afecto negativo en menores de 12 años. Y en la que Valiente et al. (2020) identificaron una relación entre el desarrollo de sintomatología depresiva con una mayor experiencia de miedo durante el confinamiento.

En cuanto a las manifestaciones por etapa de desarrollo se percibió en los preescolares, miedo a estar solos y solas, a la oscuridad o a tener pesadillas, comportamiento regresivo, irritabilidad, apego excesivo, pérdida de interés por sus compañeros(as), competencia por la atención de los(as) cuidadores(as), necesidad de mayor atención o contención, sensación de tristeza y excesiva preocupación por su familia y la propia salud, problemas de sueño y del

apetito, así como manifestaciones físicas como dolores de cabeza o de estómago (Sanchez, 20219).

En niños y niñas de edad escolar se registró sensibilidad al estrés experimentado por sus padres, problemas de conducta como desobediencia, llanto sin razón y cambios en el temperamento, algunos presentaron comportamientos regresivos como mojar la cama o necesidad de dormir con los padres (Imran & Pervaiz, 2020). Y en los y las adolescentes experimentaron sentimientos de nostalgia, frustración, nerviosismo y gran aburrimiento (Imran & Pervaiz, 2020; Gutiérrez, s.f.).

En un estudio realizado por la Universidad del País Vasco (Berasategi, et., 2020) cuyo objetivo fue recabar experiencias y vivencias emocionales directamente de la voz de 159 niños y niñas de tercero, cuarto y quinto grado. Hallaron que la emoción que lograron identificar con facilidad es la alegría narrando diferentes momentos en el que la experimentaron durante la pandemia, por ejemplo, algunos(as) participantes compartieron momentos de disfrute con algunos familiares y momentos de juego. En cuanto a las emociones displacenteras como la tristeza, enojo y miedo observaron dificultades para su reconocimiento, así como para su expresión. Sin embargo, dentro de este grupo de emociones, los niños y niñas de tercero y cuarto les fue más sencillo identificar el enojo a diferencia del quinto grado que identificó con facilidad el miedo y por último la tristeza fue la emoción que menos lograron reconocer. Además, en las respuestas los y las infantes identificaron que estas emociones se relacionaban con problemas intrafamiliares, a la situación de aislamiento social, a temores comunes del desarrollo y la posibilidad de contagio.

Es importante mencionar que las reacciones y manifestaciones emocionales en los y las infantes no es la misma en cada niño y niña, ya que dependerá de factores personales como el temperamento, la comprensión emocional y la etapa de desarrollo en la que transiten, así como

los factores protectores y de riesgo preexistentes a la pandemia por COVID-19 (Rengel & Calle, 2020; Serdán & Vázquez, 2021, junio).

En cuanto al regreso paulatino a las actividades presenciales con la disminución de contagios y la presencia de vacunas, es posible que aquellos niños y niñas con rasgos de introversión y tendencia a preocuparse presenten síntomas ansiosos, anticipaciones aprensivas de amenazas, temor ante la posibilidad de contagio, desarrollo de trastorno obsesivo compulsivo, síntomas depresivos, además de motivar la evitación lo que podría dificultar su desarrollo social y desempeño académico (Murueña, 2020).

A nivel familiar las interacciones también se percibieron afectadas debido al estrés de los padres por las dificultades económicas y el entorpecimiento para el encuentro de soluciones de problemas diarios de manutención familiar (Serdán & Vázquez, 2021, junio).

De acuerdo con la Encuesta de Seguimiento de los Efectos del COVID-19 en el Bienestar de las Niñas, Niños y Adolescentes de la UNICEF y el Instituto de Investigaciones para el Desarrollo con Equidad (EQUIDE) de la Universidad Iberoamericana, 35.7% de los hogares con niñas y niños reportaron síntomas de ansiedad severa, el 34.2% de las familias informaron discusiones y tensiones frecuentes en la convivencia familiar ocasionando problemas emocionales en los y las niñas y niños, como angustia y estrés (Castro, 2021; EFE, 2021). En este contexto pandémico las familias tuvieron que adaptarse y procurar el cumplimiento de las obligaciones laborales, las tareas del hogar mientras se supervisaban las actividades escolares de los hijos e hijas, el procurar el seguimiento de rutinas, el aprendizaje de hábitos de cuidado y las dificultades emocionales de sus hijos e hijas bajo condiciones estresantes y las limitaciones de recursos de primera necesidad (Chung, Lanier & Ju, 2020; Heredia, 2020; Orgilés, 2020).

Las principales manifestaciones de estrés en padres y madres estuvieron relacionadas con el haber experimentado miedo ante el contagio y muerte por COVID-19, el aislamiento social, los problemas derivados del trabajo, los posibles cambios en el ingreso económico, la alta

exposición a medios de comunicación, la pérdida de apoyo social, la sobre carga emocional ante el cuidado de tiempo completo de menores de edad, la baja confianza en las habilidades parentales, una percepción de dificultades para el desarrollo de apego con hijos e hijas, roles parentales restringidos, las limitaciones para acceder a servicios de salud, la interrupción de la organización familiar al trabajar desde casa y las clases virtuales, poca participación de la pareja, el vivir con enfermos crónicos y con niños y niñas menores de 12 años, además de que la experiencia de estrés se agravó cuando había manifestaciones preexistentes de afecto negativo y baja tolerancia a la incertidumbre (Cusinato et al., 2020; Sandín et al., 2020; Ministerio da Saúde, 2020).

Otro de los principales de factores de estrés percibidos por los padres, madres y cuidadores fue el asumir el rol de maestro(a) dentro del hogar acompañando y supervisando a sus hijas e hijos en el cumplimiento de un programa académico, el cual los y las docentes se encontraban realizando una adaptación a una modalidad virtual mediante ensayo y error. De tal manera que la madre y el padre fueron la fuente principal de aprendizaje. Entre las dificultades percibidas fueron que los padres no se encontraban emocionalmente disponibles para poder llevar procesos de aprendizaje, dificultades en el uso de las herramientas digitales, desconocimiento de los procesos de aprendizaje de sus hijos e hijas, además de los problemas de aprendizaje propios de padres, madres y cuidadores (UNICEF BOLIVIA, 2020; Fundación Telefónica Movistar, 2021).

Por lo que ante este contexto socioeconómico y de crisis sanitaria el clima familiar se deterioró, presentándose situaciones de abuso por parte de los padres, madres y cuidadores hacia los niños y niñas dentro del hogar (Lee, 2020). Ya que padres y madres experimentaron mayor sintomatología emocional que influyeron en la presencia de problemas de salud mental en sus hijos e hijas, debido a que altos niveles de estrés y ansiedad de los padres puede

contribuir a una desregulación emocional y conductual en los y las infantes (Smith et al., 2021; Barlett et al., 2020).

Continuando con la revisión de la relación que tiene la experiencia emocional de los y las cuidadores de niños y niñas, en el desarrollo de la salud mental y emocional en los y las infantes; en la literatura se ha reportado que la salud mental de los padres y madres puede ser considerada como uno de los factores con mayor influencia en el desarrollo emocional de niños y niñas (Morris et al., 2017). Ya que se ha observado que suele presentarse un mejor ajuste y regulación emocional ante situaciones estresantes cuando los cuidadores reaccionan de manera sincrónica y oportuna ante las necesidades, desarrollando habilidades vinculares que propician un apego seguro, mientras que por el otro lado, se ha observado que los problemas de salud mental en los padres y madres se encuentran relacionados con retrasos en el desarrollo socioemocional de sus hijos e hijas (Cerezo et al., 2008; Kingston & Tough, 2014).

De acuerdo con un estudio realizado con 927 padres y madres en Reino Unido con el objetivo de identificar las repercusiones emocionales en la familia como consecuencia de la pandemia por COVID-19, los y las participantes informaron experimentar mayores niveles de irritabilidad, inquietud, enfado, ansiedad, tristeza, preocupación y mayor probabilidad de discutir con el resto de la familia cuya convivencia calificaron como moderadamente difícil, además encontraron que los niveles de estrés en los adultos se relacionaron positivamente con los síntomas de los y las menores de edad (Angeliki & Essau, 2020).

Resultados similares obtuvieron Lacomba-Trejo y colaboradores (2020) al evaluar el ajuste familia durante la pandemia por COVID-19 en 31 diadas de padres e hijos(as). Puesto que encontraron que la experiencia de altos niveles de ansiedad explicaba el 55% de los casos que percibían clima familia difícil, así como que el desajuste emocional por parte de cuidador se relacionaba con bajos niveles de reevaluación emocional por parte de los y las infantes, además concluyeron que, aunque los hijos e hijas implementen estrategias de regulación

emocional adecuadas, si éstas interactúan con estrategias de regulación emocional deficientes implementadas por parte de sus cuidadores, hay una tendencia a experimentar mayor sintomatología ansiosa, depresiva y estrés por lo que confirman la importancia de implementar estrategias de co-regulación emocional dentro del sistema familiar.

Así mismo, Martins et al. en el 2021 realizaron un estudio para analizar las posibles asociaciones entre la salud mental de los padres y la percepción de la regulación emocional de sus hijos e hijas en el que identificaron que las madres con índices de afecto negativo alto tienden a presentar dificultades para mantener estrategias de regulación emocional adecuadas, así como que la falta de consistencia en la aplicación de estrategias asertivas por parte de los cuidadores pueden llegar a dificultar el desarrollo de habilidades para enfrentar situaciones estresantes y en general el manejo emocional parental inconsistente agravaba la labilidad emocional de los niños y niñas.

A consecuencia de lo anterior, Investigaciones financiadas por Word Visión y socios de Coalición Bangladesh han registrado que la agresión física ejercida por los padres y madres ha aumentado un 42%, por lo que se calcula que la violencia contra la infancia se ha intensificado entre el 20% y el 32% lo que podría representar aproximadamente 85 millones de niñas y niños que están o han estado expuestos a violencia física y emocional (UNICEF, 2020). En México se ha registrado el incremento del 24% de violencia infantil en el primer semestre del 2021 (Subsecretaría de Derechos Humanos, 2021). Por lo que la UNICEF reiteró la importancia de ampliar, adaptar e implementar programas de protección social y bienestar para los hogares con niñas y niños considerando las necesidades y dificultades presentes en el contexto de pandemia (UNICEF, 2020). Por lo que los adultos responsables de niñas y niños son el principal grupo para acceder y promover el bienestar emocional y mental de los y las infantes mediante medidas preventivas como la promoción de salud mental y estrategias de regulación y co-regulación emocional.

De tal manera que se puede concluir que las relaciones familiares, en especial, la relación filial padres, madres e hijos(as) puede fungir como un factor de protección o de riesgo según los mecanismos de adaptación de ambos agentes, es decir, cuando los y las cuidadoras brindan seguridad y confianza, estando disponibles emocionalmente para contener y cubrir sus necesidades en un ambiente agradable será un factor protector; por el contrario, la presencia de un ambiente familiar que no cumple con las características de cuidado sensible, en la que los padres y madres experimentan dificultades emocionales o problemas psicológicos, el desarrollo socioemocional se verá entorpecido (Marín et al., 2019; Romero et al., 2020; Ye, 2020).

De acuerdo con la revisión de las repercusiones emocionales y el contexto sociohistórico durante la pandemia, el presente proyecto busca fomentar el uso y la práctica de estrategias de regulación y co-regulación emocional de padres, madres, cuidadores de niños y niñas de edad preescolar como medida de prevención al desarrollo de posibles trastornos emocionales asociados con la desregulación emocional.

Capítulo 2. Regulación y Co- Regulación Emocional

Es difícil imaginarse una ciudad, un municipio o una fracción de calle entre el laberinto de ladrillos de una ciudad en el que no se haya vivido el duelo a causa de COVID 19. Entre los pasadizos de muros grises se pierden las historias de todos y todas las que sienten la pandemia: como una pérdida, un refugio, un martirio o de quienes la sobreviven como una guerra que se dispara con alcohol y se protege con mascarillas. No importa que esas historias no se puedan ver, existen y se sienten. Se perciben en cada una de las paredes y en cada rincón de las casas que, en muchos de los casos, dejaron de ser hogares.

El laberinto no siempre es de ladrillos. Sus pasadizos no siempre son de muros y bardas, en ocasiones se vuelven del propio sentir. Las emociones, las que en la convención social se aprehenden y estigmatizan por su “lado negativo”, gracias a la pandemia se resaltó ese valor del porque se esconden, se evitan o se rechazan. Todas estas emociones ya existían de forma silenciosa en el laberinto de la sociedad, y al llegar el COVID 19, el cúmulo de problemas y miedos causó en la reclusión, una fuga de todas estas. El encierro entre paredes y cuartos, pero no entre emociones y la falta de herramientas para poder afrontarlas. En el aislamiento, se hizo consciente la caótica y bella rutina que representaba el ser libres, pero al perderla, al dejar de moverse, al estar estáticos, se comenzaron a sentir. La pandemia y las emociones cayeron de golpe y se fueron desarrollando con el tiempo.

Fue así como se presenció el inicio de dos contingencias: una de salud física, y otra que la acompañó de salud emocional. En la primera, los medios de comunicación bombardearon con información para hacerle frente, pero de la segunda surgieron muchas preguntas ¿qué son las emociones?, ¿cómo se puede lidiar con ellas?, ¿cómo ayudar a los niños y niñas con sus emociones cuando no se puede ni con las propias?

En esta capítulo se hace una breve descripción de lo que es la emoción, sus características y componentes, así como de su desarrollo durante la etapa preescolar para de esta manera comprender sus procesos regulatorios y los agentes que participan en estos procesos, además de como fue el acercamiento de los profesionales de salud mental para abordar las dificultades emocionales durante el periodo de aislamiento por COVID 19.

Las Emociones

Las emociones son parte sustancial de la vida, no se puede huir o escapar de la experiencia emocional ya que está presente desde el despertar con la alarma del reloj después de una mala noche o al recibir una gran noticia como el reconocimiento en el trabajo. Las emociones son inherentes al ser humano debido a que ayudan a sobrevivir ante situaciones inesperadas o peligrosas, en las cuales se debe reaccionar para mantenerse a salvo (Bisquerra, 2010; Cuenca, 2017). De hecho, la emoción está presente en todo momento e incluso hasta en el soñar, como en las pesadillas o en los dulces sueños

La emoción se define como una respuesta compleja, organizada y multidimensional que involucra grandes sistemas como el fisiológico, cognitivo, conductual y procesos motivacionales, es así, que la emoción se caracteriza por una excitación o perturbación que predispone a la acción, de este modo, las emociones son respuestas adaptativas con funciones motivacionales y organizadoras que ayudan al alcance de logros (Salovey et al., 1990; Grolnick et al., 1999; Ato et al., 2004; Bisquerra, 2010).

Si bien, el proceso emocional no surge de la nada, las emociones se activan a raíz de un suceso que puede ser interno o externo; del presente, pasado o futuro, cuya percepción puede ser consciente o inconsciente. Dicha información se envía al cerebro y al sistema nervioso central con el fin de generar una respuesta ante los estímulos del entorno, en el que intervienen diferentes sistemas que dan lugar a una serie de cambios, por ejemplo a) Neurofisiológicos

como: taquicardia, sudoración, vasoconstricción, cambio en el tono muscular, secreciones hormonales y cambios en los niveles de algunos neurotransmisores, en el que diferentes estructuras entran en acción; como el tronco encefálico al integrar información relacionada con el dolor; el sistema límbico que se encuentra relacionado con la memoria, el aprendizaje, el hipocampo y la amígdala que ayudan en la coordinación entre cognición y emociones; y la corteza cerebral al regular los procesos mentales de alto orden como las funciones ejecutivas;

b) Cognitivos como: la experiencia personal, pensamientos, apreciación de la situación, que da lugar a la interpretación de lo que está sucediendo emitiendo un juicio, además de permitir la toma de consciencia de lo que se está sintiendo mediante el uso del lenguaje, por lo que la experiencia emocional es subjetiva y c) Conductuales como: gestos, movimientos corporales y respuestas verbales, es decir, se emite la expresión emocional la cual es entendida como la manifestación externa de la emoción que puede ser tanto verbal como no verbal (Kostelnik et al., 2009; Bisquerra, 2010; Gross & Feldman-Barrett, 2011; Pekrun & Bühner, 2014; Reeve, 2005; Sabatier et al., 2021).

Como resultado de la descripción anterior se pueden definir tres procesos de la emoción: el *Procesamiento Emocional* que se refiere al fenómeno neuronal del cerebro; la *Experiencia Emocional* que hace referencia al componente cognitivo en el que se es consciente de la reacción psicofisiológica y cognitiva de la emoción, por lo que las emociones están vinculadas a la interpretación de cada persona según la situación, historia personal y objetivos; y la *Expresión Emocional*, que se refiere a los gestos y movimientos corporales y respuestas verbales (Kostelnik, 2009; Bisquerra, 2010).

Las emociones tienen una gran utilidad en el día a día. Si bien, cada emoción tiene una función en especial, hay tres grandes funciones que han sido definidas en el estudio de estas, como la Función Adaptativa, que se refiere a la preparación del organismo para dar la respuesta demandada por las condiciones ambientales o contextuales, facilitando la adaptación

de las personas al medio ambiente favoreciendo el bienestar o, por el contrario, dificultando la adaptación según la intensidad y frecuencia con que surgen. La Función Social, que facilita el establecimiento de relaciones interpersonales, al propiciar la comunicación e intercambio con los demás de manera exitosa al momento de emitir respuestas socialmente apropiadas. Y la Función Motivacional, que surge de la energía que aporta la emoción para emitir una respuesta dirigida a cierto objetivo, brindando dirección e intensidad (Muslera, 2016; Cuenca, 2017).

Las emociones tienen una función diferente con el objetivo de que las personas emitan una respuesta apropiada, de tal manera que la ira puede tener la función de superar obstáculos, la tristeza, al disminuir la energía, puede brindar tiempo para la adaptación ante alguna pérdida, el miedo al buscar la seguridad y privilegiar la supervivencia o la alegría al motivar el seguimiento de metas (Kosterlnik et al., 2009). Por lo tanto, la función de las emociones es informar de peligros, defenderse o alejarse de estímulos nocivos y aproximarse a estímulos placenteros, desde los biológicos como el agua, comida hasta el juego e incluso promover la actividad sexual para mantener la supervivencia tanto personal como de la especie (Bisquerra, 2010).

Las emociones según algunos autores (Kostelnik, 2009; Bisquerra, 2010; Tortello et al., 2017), se pueden categorizar en primarias y secundarias según sus características, la función que cumplen y la etapa del desarrollo en la que aparecen. De acuerdo con Ekman (1979), las emociones primarias como la sorpresa, el asco, el miedo, la alegría, la tristeza y la ira surgen desde los primeros momentos de la vida siendo discretas, es decir tienen características distintivas ya que cada una corresponde con una función adaptativa y una expresión facial distintiva que conllevan a distintas conductas, además de que pueden dar origen a emociones más complejas. En cuanto a las emociones secundarias, o también llamadas sociales como: la envidia, el orgullo, la vergüenza y la culpa, aparecen después de los dos años junto con la identidad personal, la internalización de normas sociales y la evaluación del yo en función de dichas normas (Haidt, 2003; Fernández Abascal et al., 2010).

Por lo anterior, el estudio de las emociones se ha vinculado estrechamente con el estudio del desarrollo infantil (Esquivel, 2014). Desde el nacimiento, niñas y niños se desarrollan en un ambiente impregnado de emociones. De esta manera durante los primeros años de vida los y las infantes aprenden a manifestar sus propias emociones, a identificar las de los demás y a responder ante ellas. En la etapa preescolar gracias a su desarrollo cognitivo pueden comprender diferentes dimensiones del mundo emocional como las experiencias internas, por ejemplo, recuerdos y deseos. También son capaces de establecer diferencias entre vivencias emocionales reales y subjetivas, como las expectativas. Además, son conscientes de que pueden lidiar con emociones desagradables como la tristeza y el miedo con ayuda de diversas estrategias, y notan que la expresión desregulada de estas como el llanto, los lamentos y los gritos dificultan el sentir bienestar incrementando el malestar emocional (Sabatier et al., 2021). De tal forma en que cómo aprendan y desarrollen las emociones dependerá de su bienestar y calidad de vida (Dobrin & Kallay, 2013).

Desarrollo Emocional: De la Regulación Externa a la Autorregulación

La expresión emocional es de vital importancia en el desarrollo de las infancias ya que ayuda a que formen parte de un contexto social, además de favorecer los procesos de aprendizaje (Gildemeiter et al., 2013; Estupiñan et al., 2020). La construcción de las emociones inicia principalmente por medio de las interacciones dentro del sistema familiar, los niños y niñas conforme van creciendo empiezan a explorar y relacionarse con otros(as) infantes de su edad, lo que les permite tener diferentes experiencias emocionales donde será necesario que aprendan a entender sus propias emociones y las de los demás, y a ser capaces de regularlas según la situación o contexto en el que se encuentren (Guil et al., 2007; Gildemeiter et al., 2013). Por lo que el desarrollo de la autorregulación emocional ha sido comprendido como una transición gradual de la regulación externa a la interna (Berger, 2007).

Kostelnik (2009), establece cinco secuencias evolutivas en el desarrollo emocional en la infancia: 1) el surgimiento de las emociones, 2) la adquisición de conciencia de las propias emociones, 3) el reconocimiento de las emociones de otros y otras, 4) el aprendizaje de la regulación de las propias emociones y 5) el realizar los procesos emocionales propios de la niñez. Dichas secuencias pueden ser influenciadas por los siguientes factores: la proporción de emociones placenteras y displacenteras que el niño o niña suela experimentar, la frecuencia en la que expresa determinadas emociones, la intensidad con la que exprese sus emociones, la duración de los estados emocionales, el grado en que las emociones primarias o secundarias dominan la reacción emocional y la rapidez con la que se activan (Kostelnik, 2009).

A su vez estos factores estarán mediados por el temperamento del(a) infante, el cual es comprendido como aquellas diferencias individuales en la expresión y vivencia emocional, en la reactividad y en el nivel de esfuerzo de control, por lo que las características temperamentales constituyen una influencia clave en el desarrollo de la autorregulación (Rothbart, et al., 1998; Thompson, 1994; Ato et al., 2004; Spinrad et al., 2004).

A continuación, se presenta un compendio de las etapas de desarrollo emocional en la infancia desde los primeros meses de vida hasta la edad preescolar.

Al inicio del desarrollo la regulación es principalmente fisiológica, por ejemplo, la sensación de hambre y sueño, por lo que la autorregulación emocional se encuentra bajo la influencia de la red de alerta que centra la atención sobre estímulos importantes para la adaptación y la supervivencia (Ato et al., 2004; Andrete-Cortez et al., 2014). Alrededor de los primeros dos meses suelen aparecer las expresiones de enojo y alegría (Agirrezabala et al., 2008; Kostelnik, 2009). A los tres meses comienzan a desarrollar mecanismos de control interno permitiendo así cierto nivel de control voluntario autodirigido por la excitación, a su vez con ayuda de los y las cuidadores(as) se comienzan a establecer los ritmos diarios de sueño y comida mediante la regulación de la estimulación ambiental. Esta relación con su cuidador(a) ayudará al(a) bebé a

sentirse seguro(a) y desarrollar así patrones de respuestas organizadas (Bronson, 2000; Ato et al., 2004).

A partir del cuarto mes ocurre un proceso clave para el desarrollo de la autorregulación, ya que se conforma una red de orientación que le permite desenganchar la atención del estímulo que está generando malestar, es decir, es capaz de redireccionar su atención a un estímulo diferente. Además, se pueden apreciar estrategias autorregulatorias, por ejemplo, el tranquilizarse físicamente como el chuparse el dedo o tocarse el cabello (Ato, et al. 2004). Alrededor de los seis meses es posible apreciar y distinguir las expresiones de las emociones primarias como la tristeza, el miedo y la ira, así mismo, gracias al desarrollo de habilidades motrices facilita la aproximación y evitación de estímulos placenteros o displacenteros, por lo que comienzan a ampliar su repertorio de respuestas e interacciones con personas y objetos (Bronson, 2000).

Al llegar a los nueve meses, gracias a la maduración del córtex frontal y del sistema ejecutivo responsable de regular la red atencional, es posible la aparición de mecanismos inhibitorios, además de alcanzar logros cognitivos como la permanencia de objeto, la resolución de tareas que implican la coordinación de esquemas de acción sobre los objetos, la imitación vocal para el desarrollo del lenguaje y una incipiente planificación interna para el control del comportamiento intencional. Por lo que es posible que en esta etapa haya mayor conciencia por las demandas sociales; y las estrategias regulatorias utilizadas son, en su mayoría, orientadas hacia la madre (Kopp, 1982; Ato et al., 2004).

Al completar el primer año, el repertorio de emociones va más allá de las emociones primarias, ahora el(a) bebé experimenta júbilo, frustración y ansiedad ante la separación de los(as) cuidadores(as) y ante la presencia de extraños (Kostelnik et al., 2009). En las estrategias implementadas hay mayor grado de autonomía, pero siguen dependiendo de estrategias como la búsqueda de contacto con sus cuidadores, hay mayor comunicación

gestual y las conductas de aproximación se van incrementando, al igual que los comportamientos de autoestimulación (Ato et al., 2004). Además, las interacciones con otros(as) adquieren gran importancia ya que ayudan a los niños y niñas discriminen entre sí mismos(as) y los(as) demás, lo que facilita el desarrollo de estrategias de control voluntario y la formación de vínculos seguros con sus cuidadores(as), y de esta manera se respalda un desarrollo socioemocional saludable y un crecimiento autónomo (Bronson, 2000).

Al año y medio de edad, los niños y niñas ante el desarrollo de la conciencia de sí mismo(a), el desarrollo del lenguaje y el incremento de las interacciones sociales, aparecen las emociones morales como la vergüenza, el orgullo, la envidia y la culpa; a su vez es posible que hablen sobre sus emociones y las de otros(as), por lo que a esta edad no solo sienten y expresan sus emociones, sino que es probable que interpreten y evalúen sus estados emocionales y de los demás (Agirrezabala et al., 2008). Entre las principales estrategias utilizadas a esta edad se encuentra la distracción que implica una exploración activa del ambiente (Ato et al., 2004).

Al cumplir los dos años de edad, inicia el verdadero control voluntario, ya que, gracias al desarrollo cognitivo y del lenguaje, aparece el pensamiento simbólico, hay una mayor conciencia de sus propios deseos e intenciones y de los(as) demás y comienzan a comprender las limitaciones externas, pero están más interesados por ejercer control, en especial de su propio comportamiento (Bronson, 2000). A su vez, es posible percibir mayor diversidad, especificidad, labilidad e intensidad en la expresión emocional de niños y niñas, es así, que al enojarse su ira puede ser terrible, o sentir alegría realmente desbordada motivando saltos, gritos o carcajadas. En un momento pueden gritar "No" y unos minutos más tarde podrían estar riendo a carcajadas o jugando. Estos cambios son típicos de la edad (Kostelnik et al., 2009). En cuanto a las estrategias, hacen mayor uso de aquellas que implican de manera activa el juego y la búsqueda de contacto podría disminuir (Ato et al., 2004).

Cuando se alcanza la edad de los tres años, los niños y niñas se vuelven cada vez más autónomos, comienzan a prestar mayor atención en los otros(as) por lo que pueden mostrar las primeras señales de empatía. También es posible que emitan juicios sobre sus propias acciones al experimentar orgullo cuando logran algo, expresándolo en sonrisas, aplausos o gritos de logro o, por el contrario, experimentar vergüenza cuando fracasan adoptando una postura deprimida o mirar hacia otras direcciones (Kopp, 1989; Kostelnik, 2009).

A la edad de los cuatro años se pueden percibir grandes cambios en diferentes áreas. En el desarrollo físico, niños y niñas aumentan de altura, el tiempo de sueño disminuye por lo que es posible que desarrollen alguna dificultad para dormir, también han mejorado sus habilidades motrices pues ahora corren, saltan en un solo pie, brincan con gran agilidad y pueden lanzar pelotas, además de mejorar su coordinación fina para lograr atarse las agujetas y dibujar. Con relación al desarrollo cognitivo, ahora el cerebro ha alcanzado casi el 90% del peso de un cerebro adulto, lo que significa que la densidad sináptica alcanza su nivel más alto hasta ese momento. Gracias a este desarrollo, habilidades como la mentalización comienzan a tener mayor fuerza, ahora pueden comprender nuevas dimensiones en su mundo emocional, ya son capaces de distinguir experiencias internas como recuerdos, experiencias subjetivas como deseos y expectativas, además de ser conscientes de que pueden enfrentar emociones desagradables mediante el uso de estrategias, principalmente de distracción. Es así que ya cuentan con la habilidad para poder identificar con mayor claridad las emociones y comenzar a integrar más elementos en su expresión emocional como el tono de voz y los gestos (Agirrezabala et al., 2008; Kostelnik et al., 2009; Papalia et al., 2012, Sabatier et al., 2021).

Alrededor de los cinco, seis y siete años ocurre un cambio gradual del control externo al interno, gracias al desarrollo del lenguaje que propicia el pensamiento interno, la reflexión y planificación, por lo que se espera que la capacidad para regular sus emociones y comportamiento se incrementen. Si bien, los adultos siguen siendo parte fundamental para la

regulación, ahora se perciben cada vez más autónomos y las interacciones que establecen con otros niños y niñas de su edad comienzan a adquirir importancia. Sin embargo, todavía necesitan de la orientación de los adultos para apoyar el control de impulsos y sobre todo en la solución de problemas sociales, apoyar el esfuerzo de autorregulación e intervenir cuando falla el autocontrol (Bronson, 2000). A su vez, se encuentran atravesando un complejo proceso de autoconocimiento que va conformando su autoconcepto y autoestima, de tal manera que necesitan sentirse reconocidos por las personas que les rodean, en especial por sus adultos significativos (Gildemeiter et al., 2013).

En resumen, el alcanzar la autorregulación emocional implica el desarrollo y gestión de varios procesos complejos, desde las tendencias genéticas como el temperamento, algunos mecanismos innatos para controlar la reactividad, hasta el papel que juegan las madres y padres como guías y modelos (Bronson, 2000). De esta manera, es importante que los y las cuidadoras vayan desarrollando y facilitando la asociación de las emociones, lo que inicia desde edad muy tempranas cuando se reconocen, se aceptan y se validan al otorgarle un nombre a cada emoción. Con el tiempo los infantes van aprendiendo a regular sus emociones gracias al desarrollo de recursos cognitivos como el lenguaje, la atención, la memoria, la comprensión, entre otros. Gradualmente adquieren la capacidad para internalizar, asumir y manejar mecanismos para regularse, que les van a permitir desarrollar la capacidad de esperar, de postergar la satisfacción y de pedir apoyo cuando lo necesiten hasta poder lograr la sensación de interdependencia segura, lo que les facilitara que se regulen, cubran sus necesidades y obtengan un equilibrio (Vigotsky, 1981).

Una vez comprendido el desarrollo emocional y los factores que intervienen es importante comprender los procesos de regulación emocional y sus estrategias para lograr así una autorregulación.

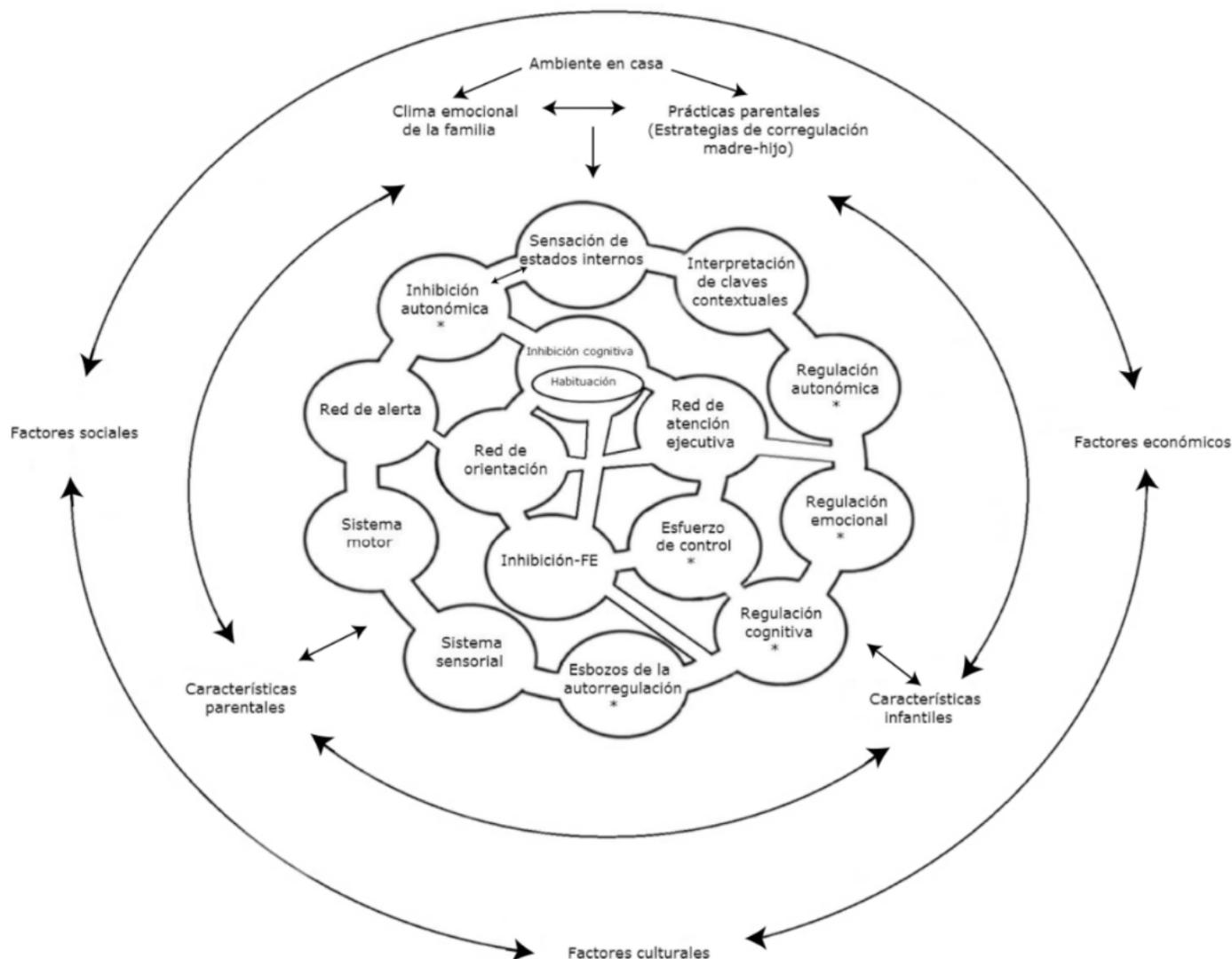
Regulación Emocional

La regulación emocional (RE) se define como procesos tanto intrínsecos (maduración neurofisiológica, temperamento, atención, esfuerzo de control, funciones ejecutivas, redes atencionales, de orientación y ejecutivas) como extrínsecos (prácticas parentales relacionadas con la emoción, clima emocional de la familia, moldeamiento, ambiente, genética conductual y contextuales como las redes de soporte social, nivel socioeconómico) utilizados para monitorear, evaluar y modificar las reacciones emocionales especialmente sus características temporales y de intensidad para conseguir los propios objetivos (Thompson, 1994). De acuerdo, a las características intrínsecas y extrínsecas, considerando la etapa de desarrollo de cada persona la regulación emocional tendrá características únicas por lo que se necesitarán estrategias para identificar las áreas y contextos en los que se presentan las dificultades (Díaz-García & Díaz-Sibaja, 2005).

En la figura 1 se observa un diagrama que ejemplifica la interacción de los procesos y factores intrínsecos y extrínsecos de la RE.

Figura 1

Factores y procesos intrínsecos y extrínsecos involucrados en la regulación emocional



Nota: En el centro de la figura se encuentran los factores intrínsecos que intervienen en el desarrollo de la autorregulación en el que aquellos elementos señalados con asterisco presentan los primeros bosquejos de la autorregulación de niños y niñas. En la parte externa se presentan los factores extrínsecos que entran en una continua interacción con los factores intrínsecos. Las iniciales FE hacen referencia a Funciones Ejecutivas. De Aldrete- Cortez, V., Carrillo-Mora, P., Mensilla-Olivares, A. Schanaas, L. & Esquivel, F. (2014). De la regulación emocional y cognitiva a la autorregulación en el primer año de vida. *Anuario de Psicología*, 4(2), 199-212. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97036175002>

Por lo tanto, la RE es un fenómeno multifacético que involucra una excitación fisiológica, una activación neurológica, una evaluación cognitiva, procesos de atención y tendencias de respuestas (Pascual & Conejero, 2019).

A lo largo del desarrollo del niño y la niña se pueden observar la evolución de las estrategias que los llevan a aprender a autorregularse emocionalmente, una de ellas es la motricidad, debido a que los y las infantes utilizan el llanto, la risa y movimientos corporales que les sirven para descargar la tensión y comunicar todo tipo de necesidades para que sean cubiertas. Otra estrategia es el uso del lenguaje, los niños y niñas pueden hablar de sus emociones y expresar lo que sienten. De esta manera el(la) niño(a) podrá autorregularse y dar una respuesta acorde a la situación ya sea alejándose o acercándose, hablando, jugando, practicando algún deporte u otro tipo de actividad (Kostelnik, 2009).

Estrategias de Regulación Emocional

Las estrategias de regulación emocional se definen como aquellas acciones que los niños y niñas llevan a cabo para regular sus emociones y facilitar e identificar el origen de su malestar, al iniciar, evitar, inhibir, mantener o modular la aparición de los estados fisiológicos relacionados con la emoción y el comportamiento (Eisenberg & Spinrad, 2004).

A lo largo del estudio de las estrategias de RE se han establecido diferentes clasificaciones. Gross (2007) categoriza las estrategias por la secuencia en que pueden aparecer, por ejemplo, aquellas estrategias que tienen lugar antes de que ocurra el suceso emocional centrándose en la selección de situaciones; las estrategias puestas en práctica al iniciarse el episodio emocional que se centran en modificar la situación y las estrategias utilizadas una vez que la emoción se presentó, por lo que éstas últimas se enfocan en la modulación de la respuesta. Mientras que Parkinson y Totterdell (1999) las clasifican por estrategias cognitivas, donde están implicadas acciones de tipo mental y las estrategias conductuales, las cuales involucran acciones físicas.

Por otro lado, Etxebarria (2002) agrupa las estrategias en cuatro grupos:

- 1) Confrontación de los hechos: se refiere a la modificación de lo que se siente a nivel emocional regulando la exposición a las situaciones que la desencadenaron.
- 2) Regulación del procesamiento de información: es la modificación de las interpretaciones, pensamientos e imágenes mentales de la emoción experimentada.
- 3) La regulación de la expresión verbal y comportamental: se trata de la inhibición de la expresión emocional con el fin de adoptar una expresión intencionalmente diferente a la naturaleza de la emoción inicial, resultando una experiencia emocional interna y otra externa, pero no siempre la expresión externa limita la presencia de la emoción interna.
- 4) La regulación de las reacciones fisiológicas: serán aquellas estrategias centradas en las respuestas fisiológicas de la emoción, por ejemplo, el uso de técnicas de bio-retroalimentación.

Con relación a las estrategias de RE enfocadas en las reacciones fisiológicas, Molares (2014) describe que el organismo tiene la capacidad de percibir cuando se presentará el estallido emocional por lo que ese momento previo será óptimo para la implementación de estrategias como: la relajación progresiva consiste en la distensión de aquellos músculos que se encuentran en tensión asociados a diferentes emociones o pensamientos relacionados con la experiencia emocional; la respiración diafragmática, el entrenamiento en una comunicación y comportamiento asertivo y la práctica de Mindfulness al buscar enfocar la atención en el presente con interés, curiosidad y aceptación.

Antes de abordar de manera general las diferentes estrategias de RE, es importante mencionar que la eficacia o funcionalidad de éstas será en función del aumento o disminución del malestar emocional y su relación con el desarrollo de manifestaciones clínicas de diferentes trastornos (Mirabile et al., 2009).

En la tabla 1 se presentan las diferentes estrategias reportadas en la literatura.

Tabla 1*Estrategias de regulación emocional*

Estrategia	Descripción	Autores
Búsqueda de consuelo / orientación hacia la madre	La búsqueda de contacto con ayuda del gateo, extender las manos, ir hasta el cuidador, voltearlo a ver	Mangelsdorf et al., 1995; Calkins et al., 1998; Ato et al., 2004; Spinrad et al., 2004; Kostelnik et al., 2009; Kostelnik et al., 2009;
Evitar/ignorar/ eliminar / retirada de mirada	Alejamiento de estímulos causantes de la emoción por ejemplo taparse los ojos o irse del lugar	Ato et al., 2004; Pascual et al., 2019;
Cambio de Atención / Distracción Cambio de metas /sustitución de metas	Cuando no es posible alcanzarlas las metas planteadas por lo que requiere una modificación o adaptación, por ejemplo, Alondra desiste de ir a clases de dibujo y se concentra en sus clases de canto	Kostelnik et al., 2009; Pascual et al., 2019;
Reinterpretación / discusión causal	Cambio del significado del evento que suscito la emoción, por ejemplo, "probablemente no tenía la intención de..."	Kostelnik et al., 2009; Spinrad et al., 2004; Pascual et al., 2019;
Reevaluación mental de la situación	Se revisa la situación que suscito la emoción para encontrar algún elemento que beneficie el alcance de metas y logros	Spinrad et al., 2004
Humor	Uso del sentido del humor para afrontar la situación generado de la emoción	Pascual et al., 2019
Centrada en la emoción	Sostienen la atención en el evento que suscito la emoción o en la propia emoción	Eisenberg et al., 2007
Agresión	Ataque como afrontamiento	Calkins et al., 1998; Ato et al., 2004
Autoconsuelo	Autoestimulación corporal o táctil	Mangelsdorf et al., 1995; Calkins et al., 1998; Ato et al., 2004; Spinrad et al., 2004; Kostelnik et al., 2009
Exploración	Observar el ambiente en el que se encuentra considerando las diferentes variables	Ato et al., 2004
Afrontamiento constructivo	Intentos de solución activos	Ato et al., 2004
Uso pasivo de objetos	Manipulación de objetos como jugar entre las manos una pelotita	Grolnick et al., 1999; Ato et al., 2004

Las estrategias basadas en el cambio de atención como la distracción y estrategias como la búsqueda de confort y autoconsuelo han sido relacionadas con una disminución de malestar

emocional, sin embargo, estrategias como la agresión dificultan el desarrollo de habilidades socioemocionales en niños y niñas (Buss et al., 1998; Eisenberg et al., 2007).

Por otro lado, las estrategias cognitivas de la RE se fundamentan en la percepción y la atención focalizada para tomar perspectiva, dirigir y monitorear tanto el proceso de la emoción y el evento, por lo que este sistema posibilita el reaprendizaje (Cuenca, 2017).

Autores como Garnefsky y Kraaff (2010) y Cuenca (2017) han descrito las siguientes estrategias cognitivas (véase tabla 2).

Tabla 2

Estrategias cognitivas de regulación emocional

Estrategia	Descripción
Poner en perspectiva	Evaluar la gravedad del evento comparándolo con otros
Aceptación	Generar pensamientos que acepten el evento
Focalización positiva	Generar pensamientos agradables y alegres en lugar de pensar en el evento que suscito la emoción desagradable
Reinterpretación positiva	Pensamientos que otorgan un significado positivo al evento que generó la emoción desagradable
Focalización en los planes	Pensar en los pasos necesarios para la solución de problemas
Rumiación	Centrar la atención en los eventos o aspectos desagradables
Catastrofización	Pensamientos excesivos que enfatizan el malestar
Autoculparse	Pensamientos que atribuyen la causa del evento y la consecuente emoción negativa a la propia persona
Culpar a otros	Pensamientos que van dirigidos a atribuir la causa del evento a otras personas

Las estrategias de culpa y rumiación se asocian con el desarrollo de trastornos depresivos; el culpar a otros se relaciona con problemas conductuales y un bienestar emocional

subjetivamente bajo. El fatalismo se vincula con inadaptación y estrés emocional, mientras que la puesta en perspectiva se relaciona con bienestar emocional (Garnefsky & Kraaij, 2010).

Por último, Garber y colaboradores (1991) sugieren que una RE competente requerirá de los siguientes procesos cognitivos 1) conciencia del surgimiento emocional y su necesidad de ser regulado, 2) interpretación de lo que está causando la activación emocional, 3) establecimiento de metas y decisiones sobre que se debe de hacer, 4) generación de respuestas para alcanzar la meta, 5) evaluación del resultado en función de las propias competencias y 6) desempeño de las respuestas seleccionadas. Por su parte Pascual y colaboradores (2019) sintetizan los seis procesos sobre la competencia de la RE en cuatro: evaluación de la situación, selección de objetivos, elección de estrategias y el seguimiento de resultados.

En este mismo sentido, surge otra categoría de estrategias enfocadas directamente al proceso de la RE que implican una comprensión emocional y un proceso activo de elaboración. Estas estrategias se describen en seis tareas (Rachman, 1980; Gratz, 2003; Hervás, 2011).

1. Apertura emocional: Se refiere al acceso consciente de las emociones
2. Atención emocional: Implica destinar recursos atencionales a la emoción
3. Etiquetado emocional: Es la capacidad de poder nombrar con la claridad la emoción
4. Aceptación emocional: Es la ausencia de un juicio negativo ante la propia experiencia emocional
5. Análisis emocional: Es la capacidad para reflexionar y comprender el significado, así como la implicación de las emociones en la vida
6. Regulación emocional: Es la capacidad de modular la respuesta emocional mediante la puesta en práctica de estrategias de RE

Los polos deficitarios de las seis tareas descritas por autores como Rachman (1980), Gratz (2003) y Hervás (2011) se muestran en la tabla 3, mientras que en la tabla 4 se muestran la relación de trastornos psicológicos con las tareas deficitarias de la RE.

Tabla 3

Polos deficitarios de las seis tareas del proceso de RE

Tarea	Polo deficitario
Apertura emocional	Bloqueo emocional
Atención emocional	Desatención emocional
Etiqueta emocional	Confusión emocional
Aceptación emocional	Rechazo emocional
Análisis funcional	Evitación emocional

Tabla 4

Relación de trastornos psicológicos con los déficits de la RE

Trastorno psicológico	Déficit	Tareas
Depresión	Dificultad en la activación, eficacia y uso de estrategias disfuncionales	Mejorar en la atención, etiquetado, aceptación y análisis emocional
Trastorno de pánico	Utilización de estrategias disfuncionales	Mejorar en la apertura, etiquetado y aceptación emocional
Trastornos de ansiedad generalizada	Dificultad para la activación de estrategias funcionales	Mejorar en la apertura, etiquetado y análisis emocional
Trastorno de estrés postraumático	Uso de estrategias disfuncionales	Mejorar en la apertura, etiquetado y análisis emocional
Trastorno límite de la personalidad	Uso de estrategias disfuncionales	Mejorar en la apertura, etiquetado y aceptación emocional

En conclusión, más allá de las categorías, el uso de estrategias y tareas para una RE tiene como fin atenuar o mejorar la intensidad emocional, retardar o acelerar el inicio o recuperación, limitar o mejorar la persistencia de la emoción a través del tiempo y reducir o aumentar el rango de labilidad (Pascual & Conejero, 2019).

Al ser la RE un proceso complejo, niños y niñas en pleno desarrollo requieren ayuda para el aprendizaje y puesta en práctica de estas estrategias, siendo los padres, madres y cuidadores los principales agentes en la regulación de los y las menores de edad, por lo que los diferentes estilos de regulación que estén presentes durante la infancia van a depender de las adultos encargados de su cuidado capacidades emergentes de los adultos cuidadores hasta que niños y niñas logren desarrollar mejores estrategias para manejar sus emociones en diferentes situaciones y contextos (Kopp, 1989).

Co- Regulación Emocional

Los adultos tienen un papel fundamental en el aprendizaje de los procesos regulatorios de las emociones de niños y niñas mediante la Co-regulación Emocional (Co-RE), el cual es definido como el conjunto de procesos involucrados en iniciar, controlar, mantener y modificar la respuesta emocional tanto placentera como displacentera, incluyendo modificar los propios estados de la persona para prevenir o modular respuestas mediante la selección o el cambio de situaciones, así como la expresión conductual de la emoción (Eisenberg, Hofer, Sulik, & Spinrad, 2014). En dicha co-regulación los padres y madres ofrecen modelos adecuados para gestionar esta emoción, que aprendan a reconocer sus propias emociones y las de los demás, pero también que sepan manejarlas de forma adaptativa. Si se consigue este objetivo los niños y niñas van a poder manejar mejor sus emociones y serán más resilientes para hacer frente a los problemas que se les presenten en otras etapas de la vida y de este modo podrán mejorar su autoestima y bienestar (Bath, 2008).

Existen diferentes formas en el que los padres y madres logran este proceso, una de estas es mediante el modelamiento por parte de los y las cuidadoras (Malatesta et al., 1989). Otra manera es por medio de la sensibilidad materna y paterna que ofrecen a hijos e hijas durante la crianza (Bell & Ainsworth, 1979). La manera en que las y los adultos responden a situaciones desafiantes y a las emociones tanto agradables como desagradables de sus hijos e hijas

también ha sido considerada como una forma de establecer una Co-RE (Kopp, 1989). Es decir, que padres y madres ponen en práctica diferentes estrategias de Co-RE con el objetivo de poder reducir aquellas emociones desagradables e incrementar la experiencia de emociones placenteras, que si bien, estas estrategias pueden resultar exitosas o no, en sí misma la situación ya brinda oportunidades de aprendizaje para que niños y niñas logren autorregularse.

Estrategias de Co-Regulación Emocional

Las estrategias que madres, padres y cuidadores ponen en práctica sirven de ayuda para un adecuado desarrollo socioemocional, en el que tanto las reacciones parentales frente a las emociones, la motivación familiar y la sensibilidad serán elementos indispensables en la práctica de estas estrategias (Aldrete-Cortez et al., 2014). La mayoría de los estudios sobre estrategias de Co-RE se centran en la naturaleza interpersonal de la RE dentro del contexto de las interacciones, principalmente entre la madre e hijo(a), observando cómo es que los interlocutores se influyen entre sí mismos (Esquivel, 2013).

A continuación, se presenta un compendio de las principales estrategias de Co-RE estudiadas, que de acuerdo con la literatura han sido consideradas como adaptativas o funcionales ya que se vinculan con un adecuado desarrollo socioemocional que promueve la autorregulación (véase tabla 5 y 6).

Tabla 5*Estrategias de Co-RE funcionales*

Estrategia	Descripción	Autores
Dar instrucciones	Realizar peticiones o solicitudes directas para que el infante regule su emoción, por ejemplo, deja de gritar	Kostelnik, 2009; Robinson, 2014
Explicaciones	Explicar la situación que suscito la emoción o explicar la emoción por si misma	Spinrad et al., 2004
Tranquilizar verbalmente	El o la cuidadora intenta tranquilizar al pequeño(a) mediante frases o palabras	Spinrad et al., 2004; Kostelnik, 2009; Robinson, 2014;
Tranquilizar físicamente	Conductas que involucran que él o la cuidadora abrace, bese, acaricie o haga cosquillas al niño(a)	Kostelnik, 2009; Robinson, 2014; Mazzone & Nader-Grasos, 2016
Enganche mediante reestructuración cognitiva o juego	Jugar activamente con el niño o niña utilizando diálogos o involucrándose en actividades de tipo lúdico	Kostelnik, 2009; Robinson, 2014
Habla emocional	El cuidador o cuidadora establece conversaciones sobre las emociones	Kostelnik, 2009; Mazzone & Nader-Grois, 2016
Comentarios afectivos	Reconocimiento emocional del(a) cuidador(a) en la experiencia del(a) niño(a)	Kostelnik, 2009
Aceptar	Validar la experiencia emocional al reaccionar de manera positiva ante la expresión emocional de niños y niñas	Spirand et al., 2004; Mazzone & Nader-Grois, 2016; Monjarás & Hernandez, 2021
Alentar y motivar	Expresiones de aliento y apoyo	Esquivel, 2013
Reacciones de apoyo	Ayudar a resolver o alentar a la expresión de emociones	Mazzone & Nader-Grois, 2016; Monjarás & Hernandez, 2021

Tabla 6*Estrategias de Co-RE disfuncionales*

Estrategia	Descripción	Autores
Ignorar	El o la cuidadora no presta atención a la expresión emocional del niño(a)	Kostelnik, 2009
Negar las emociones	La experiencia emocional no existe, por ejemplo, que no se siente triste o que no se encuentra enojado	Kostelnik, 2009
Burla	Realizar bromas sobre la emoción que el niño y niña expresa	Kostelnik, 2009
Negar el apoyo	El cuidador o cuidadora no brinda soporte ante una situación adversa o emoción desagradable	Mazzone & Nader-Grois, 2016
Cuestionar	Interroga el porqué de la emoción restando merito o importancia	Spinrad et al., 2004
Restringir	Dar órdenes, regañar o prohibir	Esquivel, 2013

Además de las estrategias de Co-RE ya abordadas existen cinco estrategias centradas en los procesos que madres, padres y cuidadores pueden llevar a cabo para que niños y niñas logren regularse (Sharon & Zantkeren, 2017).

- 1) Selección de la situación: implica la creación de una situación con el fin de aliviar una posible experiencia de alguna emoción desagradable, por ejemplo, los padres, madres o cuidadores pueden evitar ir algún lugar que pudiera generar molestia para el niño o niña, por lo que el poner en práctica esta estrategia requerirá que los y las cuidadoras comprendan completamente la situación, además de tener la capacidad de evaluar posibles respuestas emocionales.
- 2) Modificación de la situación: su objetivo es facilitar el afrontamiento cuando la situación o el evento estímulo está presente, por ejemplo, las madres, padres o cuidadores pueden actuar sobre la experiencia emocional al acompañar, aceptar, validar y contener las expresiones emocionales o bien actuar sobre el contexto.
- 3) Despliegue emocional: esta estrategia no modifica el contexto, sino que se enfoca en la capacidad de modificar el centro de atención para influenciar las propias emociones, por

ejemplo, los padres, madres y cuidadores pueden ayudar a que niños y niñas presten atención a un objeto o situación diferente o centrar la atención en sí mismo, por ejemplo, en su respiración.

- 4) Cambio cognitivo: es similar a las estrategias cognitivas de la RE, esta se basa en que los padres, madres o cuidadores mediante la comunicación puedan modificar el significado de la situación y su experiencia emocional reevaluando la situación.
- 5) Modulación de la respuesta: esta estrategia se implementa después de que la emoción se generó y se enfoca en regular la expresión emocional, es decir, en la respuesta fisiológica y conductual, por ejemplo, el soplar un globo o realizar actividad física.

En conclusión, la Co-RE se refiere a la interacción de los procesos de RE en ambos agentes (cuidador-niño), con el fin de aliviar el malestar emocional. En este proceso los padres, madres y cuidadores juegan un papel fundamental como reguladores externos para que niños y niñas logren autorregularse. De este modo, es importante la capacidad que tengan los y las cuidadoras para regular sus propias emociones y generar su propio bienestar emocional para estar disponibles y responder a las reacciones emocionales de los niños y niñas, además de que las reacciones emocionales de los propios cuidadores será un predictor de la expresión emocional de los niños y niñas (Thompson, 1994).

Tomando en cuenta la importancia de los procesos de regulación y co-regulación emocional y las necesidades surgidas a raíz de la pandemia por COVID- 19, en el siguiente apartado se describen algunas herramientas, estrategias y programas desarrollados durante crisis sanitaria, con el fin de acompañar a padres, madres y cuidadores de niños preescolares en el desarrollo de competencias emocionales.

Programas de Regulación y Co-Regulación Emocional Durante la Pandemia

La mayoría de los programas y estrategias virtuales implementados durante la pandemia tenían como eje central el informar a los adultos sobre la importancia de comprender que el bienestar de niños y niñas pasa por el bienestar de sus cuidadores (García & De Manuel, 2020). Es decir, la importancia de que ellos y ellas se procuren a sí mismos(as), atiendan sus necesidades y desarrollen competencias autorregulatorias. Si las y los cuidadores están bien, pueden ayudar a los niños y niñas en su regulación y bienestar emocional.

Se desarrollaron manuales y listados sobre qué hacer con los niños y niñas durante el confinamiento por pandemia de COVID 19, como por ejemplo UNICEF (2020) recomendó tener una variedad de juguetes sensoriales para la expresión emocional y la estimulación, llevar a cabo ciertas acciones como preparar comida en familia y promover las actividades de corte artístico como el pintar o modelar con arcilla. Así mismo, Sant Joan de Déu (2020), impulsó el estudio EMCoVID19 con el que analizó el impacto de la pandemia en las emociones y conductas de niños y niñas, mediante evaluar las respuestas de padres y madres sobre como observaban las reacciones emocionales de sus hijos e hija. Posteriormente se les brindaron recomendaciones para la sana convivencia con niños y niñas, como el hablar con ellos y ellas y escucharles, limitar el acceso a la televisión y redes sociales, realizar actividades físicas, brindar tiempos para el juego, establecer una rutina, practicar las medidas de higiene básicas, el uso de prácticas de crianza positiva y llevar una dieta balanceada para toda la familia.

La Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) desarrolló e implementó diferentes recursos y medidas para atender las necesidades emocionales de la población, uno de ellos fue el sitio web MiSalud.mx en coordinación con la Secretaría de Salud en el cual la población hispano hablante podía ingresar, responder un instrumento de detección de riesgos y solicitar atención psicológica a distancia. Otro recurso digital fue el portal *Aprendo+* en el que se encuentran disponibles una variedad de cursos a distancia. Si bien, este recurso ya estaba

disponible previo a pandemia debido a que fue impulsado por la Coordinación de Universidad Abierta Innovación Educativa y Educación a distancia de la UNAM con el fin de consolidar e incrementar la oferta educativa en modalidad a distancia, durante la pandemia fue un medio para acompañar y brindar herramientas para afrontar diversas experiencias emocionales displacenteras.

Entre los principales cursos disponibles hasta ahora, 2022, es el de “Sin tristeza ¿cómo superar la depresión” con una duración de 20 horas (Rangel, s.f.). El curso “¿Cómo controlar mi estrés? Atención a trastornos de ansiedad” que informa sobre situaciones desencadenantes de estrés, sus tipos, los problemas de salud derivados y estrategias para afrontarlo (Gordillo et al., s.f.). Entre muchos otros cursos más.

Así mismo la División de Educación Continua (DEC) de la Facultad de Psicología de la UNAM, a través del diplomado “La Regulación Emocional en la Terapia Infantil y del Adolescente” desarrollaron e implementaron alrededor de 36 talleres desde un modelo de prevención sustentado desde la psicoterapia integrativa enfocados en la promoción de competencias emocionales de niños, niñas y adolescentes en una modalidad virtual, en los cuales participaron alrededor de 62 niños de edad preescolar, 112 niños y niñas de edad escolar, 159 adolescentes y 72 adultos relacionados o interesados en la población infantil como padres, madres, cuidadores y docentes (Becerril et al., 2021).

A su vez la Coordinación de Humanidades de la UNAM a través de la Dirección General de Divulgación de las Humanidades (DGDH) y la Coordinación del Programa Institucional de Tutoría de la Facultad de Psicología lanzaron el proyecto “Diccionario de las emociones” el cual tiene como objetivo explicar a la sociedad las principales emociones, su manifestación y su manejo, mediante 12 capsulas animadas en video y sus versiones radiofónicas con una duración de dos minutos difundidos en televisoras como Canal Once, Tv UNAM, Televisoras

Educativas y Culturales de México, en la Red de Radiodifusoras y en el Sistema de Transporte Colectivo Metro (UNAM, 2022).

Es así como las repercusiones de la pandemia por COVID 19 en la salud emocional de niños, niñas y sus cuidadores, generó una necesidad de prestar mayor atención a los procesos tanto regulatorios como desregulados de la emoción con el fin de generar medios de intervención o atención psicológica a distancia en el que los padres, madres y cuidadores fueran agentes sensibles y activos en estos procesos, debido a que por las medidas sanitarias implementadas eran quienes estaban en contacto directo con niños y niñas. Es este contexto en el que el Programa de la Maestría en Psicoterapia Infantil de la UNAM encontró en las redes sociales un área de oportunidad para acercarse a la población de padres, madres y cuidadores para difundir estrategias de regulación y co-regulación emocional.

En el siguiente capítulo, se abordará las principales plataformas digitales en las que es posible difundir contenido relacionado con las necesidades de regulación y co-regulación emocional en la población.

Capítulo 3. Plataformas Digitales

¿Cómo se supone que se abraza a alguien que no se puede siquiera tocar? Cuando las puertas de las casas se cerraron para resguardar la salud de las personas dentro de ellas, se ganaba un poco de tranquilidad, pero también se perdió toda la gama de gestos cálidos con los cuales se expresaban pequeñas y grandes muestras de afecto; un apretón de manos, tronar un beso en la mejilla o dar un abrazo. Durante el confinamiento, la muestra más grande de cariño paso a ser el metro y medio de distancia con todos y todas las demás, pasar de reuniones con familiares, a solo llamadas. La voz a través del teléfono, la pantalla del celular o el monitor de la computadora se convirtieron en la fuente de contacto, pero ¿cómo se abraza a alguien a quien no tienes en la misma habitación?

La falta de interacción física y las plataformas digitales hicieron una combinación perfecta. Las reuniones familiares, de amigos y las juntas de trabajo se mudaron a las aplicaciones que facilitaron conectar a más de dos personas en una misma pantalla. Las fotos en las distintas redes sociales sirvieron para mirar y sentir cerca a quienes estaban a cientos de metros y puertas lejos de uno mismo. Se comenzó a mirar fijamente a la cámara de los dispositivos para mandar un beso, a expresar verbalmente o por mensaje cuanto se podía extrañar a alguien, y a abrazar el propio cuerpo frente al celular, en señal de estar abrazando al interlocutor.

Las muestras de afecto encontraron un espacio en las distintas aplicaciones de las plataformas digitales. La dinámica e interacción a través de fotos y videos recordó un poco a lo que se tenía en una realidad antes del confinamiento y también brindó muchas oportunidades y herramientas para ofrecer servicios a comunidades a las cuales antes no se llegaba, ya que solo se necesitaba contar con internet para poder acceder a una cita o reunión que antes por trayectos y distancia parecía imposible.

Con el confinamiento, los problemas emocionales acrecentaron y se hicieron visibles. El internet y la facilidad para acudir a una cita por medio de una video llamada, aumentó la

demanda en la atención psicológica, y aún más en los programas gratuitos, como los que ofrecen los centros de atención comunitaria de la UNAM. Se hizo posible mudar la interacción física a la distancia y de convertir simples acciones frente a los dispositivos en símbolos de afecto. La psicoterapia, el juego y la contención emocional tuvieron una gran disponibilidad de herramientas y recursos para poder hacerlo.

¿Redes Sociales o Plataformas Digitales?

Para definir que son las redes sociales, es importante primero hacer la distinción entre el término de *Plataformas Digitales* y *Redes Sociales*. Las *Plataformas Digitales* se describen como un espacio de internet donde sucede la ejecución de diversas aplicaciones o programas en un mismo lugar, con el fin de satisfacer diferentes necesidades de diversas poblaciones, es decir, son estructuras en las que diferentes grupos de personas pueden mantener relaciones sentimentales, amistosas, laborales o de consumidores dentro del contexto de la web 2.0, amplificando a grandes magnitudes los espacios de información, discusión e intercambio según con las preferencias e intereses, entre otros factores (Hernández et al., 2017; Giraldo, 2019). A estas relaciones que establecen las personas dentro de las plataformas digitales son las *Redes Sociales*, por lo que éste segundo término se refiere a las interacciones y vínculos que las personas establecen con terceros al publicar y compartir cualquier tipo de información tanto personal como profesional con familiares, amistades o con completos desconocidos, dentro de las Plataformas Digitales (Celaya, 2008; Hütt, 2012).

En la revisión de la literatura, en ocasiones ambos términos son utilizados como sinónimos, aunque no necesariamente lo son, en las *Plataformas Digitales* se insertan las *Redes Sociales*, para este estudio dentro del texto de este trabajo se optó por utilizar el término de Plataformas Digitales y en el título del éste mismo el de Redes Sociales, debido a su popularidad en el habla cotidiana.

En conclusión, más allá de las diferencias entre ambos términos y lo que representan semánticamente, una plataforma digital es un espacio creado virtualmente para facilitar el intercambio de información de manera inmediata en diferentes formatos de comunicación, como la personal, comunitaria o masiva, permitiendo en determinado momento la modificación de comportamientos (Hütt, 2012; Guerrero et al., 2021).

La aparición de las plataformas digitales a mediados del siglo XXI ha facilitado a bajos costos una vía para la comunicación tanto pública como privada, sin restricciones o censuras (como en los medios tradicionales de comunicación por ejemplo, periódico, radio, televisión, entre otras) y con la posibilidad de establecer interacciones con todos los y las usuarias del entorno virtual, por lo que estas características propiciaron la creación de innumerables espacios utilizados por diversos tipos de usuarios y usuarias transformando así el funcionamiento del consumo en la sociedad en el que diferentes organizaciones como empresas, instituciones o prestadores de servicios en general, vieron una gran oportunidad de crecimiento (Hütt, 2012; García, 2014; Hodeg et al., 2021), por lo que se ha visto la necesidad de adaptar la estructura, presentación y redacción de los contenidos de las plataformas digitales según el objetivo o intención de la publicación (Hütt, 2012)

Tipos de Plataformas Digitales

Las plataformas digitales se clasifican en función del contenido que se publica, el objetivo y la interacción que establecen los y las usuarias del internet con estas plataformas. A continuación, se hace una breve descripción de las principales clasificaciones de plataformas digitales.

Las *Plataformas de Comercio Electrónico* son aquellas en el que el usuario y usuaria pueden tener acceso a una diversidad de productos y servicios sin salir de casa, un ejemplo de este tipo de plataformas son Amazon, Shopify, Mercado Libre, entre otras (Giraldo, 2019). Por otro lado, se encuentran las *Plataformas Profesionales* cuyo objetivo es establecer relaciones con

distintos profesionales con el fin de encontrar empleo o emplear a diversos profesionistas. En estas plataformas digitales los y las usuarias informan sobre su formación, experiencia profesional o proyectos en los que han colaborado, un ejemplo de estas son LinkedIn, Xing y Viadeo (Hütt, 2012; Hodeg et al., 2021; Monterrubio-Hernandez, 2022).

Una de las clasificaciones poco conocida de las plataformas digitales es la de *Especializadas* que son creadas con el fin de satisfacer necesidades específicas de un grupo de usuarios y usuarias, por ejemplo, las plataformas que diseñan los bancos y cines, con el fin de agilizar el servicio al cliente, entre muchos otros tipos más (Hütt, 2012). Entre las más utilizadas de este tipo de plataformas son las que permiten la automatización de estrategias de marketing, por ejemplo, las plataformas diseñadas por las tiendas de autoservicio (Giraldo, 2019).

Otra de las clasificaciones son las *Plataformas Educativas* que tienen como objetivo simular las experiencias de tomar clase presencial, pero a distancia e incluso de forma asincrónica, un ejemplo de esta es Moodle. Finalmente, la clasificación de *Plataformas Generales* o *Plataformas Sociales*, siendo estas las más utilizadas debido a que una de sus principales características es que todo el contenido es creado y dirigido por el(a) mismo(a) usuario(a), es decir, permite una libre y espontánea participación, además de ofrecer la opción de interactuar de manera rápida entre los y las diferentes usuarias. Un ejemplo de estas plataformas son Instagram, Twitter, Facebook y Tik Tok (Hütt, 2012; Hernández et al., 2017; Giraldo, 2019; Hodge, 2021).

Instagram es una plataforma digital creada en el 2010, está diseñada para realizar publicaciones en formato de foto o video disponiendo de diferentes herramientas como filtros y retocadores con el fin de que los usuarios experimenten comodidad y satisfacción con la calidad de sus publicaciones. Una de las principales características de esta plataforma es que

sus usuarias(os) suelen compartir momentos y experiencias que consideran especiales, ya sea mediante una publicación en su perfil que se mantiene a través del tiempo o una historia se expone públicamente durante 24 horas, transmisiones en vivo o videos de corta duración llamados “Reels” (Cuheito & Peralta, 2021; Hernández, 2022; Luque, 2022). Por otro lado, las organizaciones utilizan esta plataforma digital mostrando productos y servicios, además de compartir las experiencias de sus consumidores (Cuheito & Peralta, 2021).

Las principales temáticas publicadas en Instagram son las relacionadas con moda, vida de las celebridades, fitness o relacionado con un estilo de vida saludable, fotografía y mascotas. Todas estas publicaciones procuran seguir altos niveles de estándares estéticos (Cuheito & Peralta, 2021; Hernández, 2022).

En cuanto a Facebook originada en el 2004, fue una de las plataformas digitales más utilizadas en el mundo con más de 1,490 millones de usuarias(os), en ella se puede encontrar una gran variedad de formatos de publicación, desde textos, enlaces, fotos, videos, juegos hasta aplicaciones (Cuheito & Peralta, 2021). Uno de los principales usos que se ha dado a la plataforma es la de localizar y contactar a amistades y familiares estableciendo infinidad de interacciones entre ellos, por lo que se considera que los usuarios(as) no buscan comprar o realizar alguna actividad comercial, sino que su principal interés es relacionarse, expresar y socializar (Hernández et al., 2017; Cuheito & Peralta, 2021). Por otro lado, Twitter es una plataforma digital originada en el 2006 cuyo nombre significa “parlotear” de ahí viene la principal función y característica de esta plataforma, ya que los usuarios(as) pueden describir pensamientos, ideas, críticas o simplemente informar a sus “seguidores” qué es lo que están haciendo en ese momento, también ha sido un medio de difusión periodística (Gómez & García, 2011).

Finalmente, Tik Tok es una plataforma digital lanzada al mercado chino en 2016 con el nombre “Douyin”, pero a nivel internacional fue lanzada en el año 2017 con el nombre en el que actualmente se le conoce (Martín del Pozo, 2022). Esta plataforma digital permite la creación edición y publicación de videos en formato vertical con opciones de duración, 15 segundos, un minuto y tres minutos, de fácil y rápida edición gracias a que la plataforma cuenta con una gran variedad de herramientas, efectos y sonidos que es alimentada por los y las usuarias (Becerra-Chauca et al., 2020; Herrera et al., 2021). Tik Tok posibilita que el usuario(a) pueda publicar contenido sobre cualquier temática y que el todo el mundo tenga acceso a éste, alcanzando grandes números de espectadores lo que es posible por su algoritmo basado en la tecnología inteligente que aprende rápidamente las preferencias del espectador al ir guardando las interacciones. Su algoritmo muestra el contenido de los creadores en un inicio a un pequeño número de personas, si estas interactúan con el video ya sea viéndolo más de una vez, viendo el video completo, dando “me gusta”, comentando o compartiendo, la aplicación muestra el video a un mayor número de personas y si tiene buena respuesta aumentará el alcance que puede tener. A diferencia de Facebook e Instagram, es una plataforma más impersonal (Becerra-Chauca et al., 2020; Hernández, 2022).

Otra de las características de Tik Tok es que, en comparación con las demás plataformas digitales de tipo social, esta genera contenido con menor presupuesto mientras permite mayor exposición para alcanzar la popularidad de manera más fácil (Silva, 2021). Por estas características, en el 2018 se posicionó como la aplicación más descargada en Estados Unidos y durante la pandemia, ante el distanciamiento físico, ofreció la oportunidad de que las personas pudieran explorar y usar la plataforma con mayor libertad creciendo rápidamente, por lo que actualmente se encuentra disponible para más de 150 países con más de 800 millones de usuarios y usuarias al mes, siendo así una de las plataformas que aglutina mayor número

de consumidores y usuarios(as) activos(as) sumando más de un millón de visitas al día (Becerra- Chauca, 2020; 2020; Herrera et al., 2021; Hernández, 2022; Luque, 2022).

Plataformas Digitales y sus Estadísticas

En México hay alrededor de 100 millones de personas que usan diferentes plataformas digitales, lo que representa un 77.2% de la población activa en internet. Si bien, la más utilizada es YouTube con 96.3% de afluencia, seguido de Facebook que alcanza, mediante anuncios publicitarios, a 93 millones de mexicanos lo que representa el 92.3% e Instagram con 76.9%, Tik Tok saltó de 4.6 millones en el año 2019 a 15 millones durante el 2020 creciendo la proporción de usuarias y usuarios que utilizan la plataforma. En el periodo de pandemia esta plataforma en tan solo un mes creció del 5.9% al 18.7% lo que la señala como una plataforma potencialmente en crecimiento (Cusot & Palacios, 2021). La plataforma Tik Tok durante el periodo de confinamiento por la pandemia por COVID-19, pasó a ser la plataforma digital de tipo social con mayor crecimiento a nivel mundial, en dos años paso de tener de 400 millones de usuarios a tener mil millones de usuarios activos (Hurtado, 2022).

Usos de las Plataformas Digitales

Por su gran popularidad, las plataformas digitales no solo han sido utilizadas para el entretenimiento y el establecer vínculos o la búsqueda de amigos, sino que diversas organizaciones, instituciones y profesionales han emprendido un viaje de exploración en el conocimiento de herramientas por explotar para enriquecer o potenciar su labor, negocio o servicio. Un ejemplo de esto es la política en la que en periodos electorales los equipos de comunicación de los candidatos trasladaron las campañas tradicionales a plataformas como Tik Tok, Twitter e Instagram (Cusot & Palacios, 2021).

Otro ejemplo es el área académica en la que han utilizado las plataformas digitales para la elaboración de recursos educativos con el fin de que alumnos y alumnas cuenten con más

posibilidades para continuar sus estudios o tener acceso a una mayor oferta académica (Pattier, 2021). Por ejemplo, en el 2012 solo un 8.7% de las universidades españolas contaban con un perfil de Instagram y ahora desde el 2020 el 100% de las instituciones educativas cuentan con perfiles en diferentes plataformas digitales como Instagram y Facebook y recientemente el 5.7% decidieron hacer uso del potencial comunicativo en Tik Tok (Alcolea & Núñez, 2021).

En México la UNAM no se ha quedado atrás en incursionar en las plataformas digitales ya que cuenta con una página oficial en Facebook con 3, 292,109 “me gusta” y 3,403,320 seguidores, Deporte UNAM cuenta con perfiles activos en Facebook, Instagram y Tik Tok con más de 422,926 seguidores, en los que se publican los diferentes cursos y disciplinas deportivas que oferta la universidad, desde ajedrez hasta baile de salón y rutinas de ejercicio para menores de edad. Por otro lado, el departamento de Divulgación de la Ciencia (DGACUNAM) cuenta con diferentes estrategias de difusión mediante plataformas digitales como la página web UNAMirada a la Ciencia, Cenciorama, perfil de Instagram con 13. 5 mil seguidores, además de contar con medios tradicionales como Tv UNAM, Radio UNAM, la revista ¿Cómo ves? y sus museos como el Universum.

La Facultad de Psicología, cuenta con su página web principal para alumnos y alumnas de licenciatura y de posgrado, un perfil de Facebook con 109 mil seguidores publicando diferentes actividades académicas. Además, la diferentes coordinaciones o departamentos dentro de la Facultad de Psicología también cuentan con sus propios perfiles como lo es la Coordinación de Centro de Formación y Servicios Psicológicos que tiene su cuenta de Facebook con 24,644 seguidores en donde publican conferencias, simposios, prácticas y para la comunidad los diferentes centros de atención con los que cuenta la UNAM y diversos servicios a la comunidad tanto en modalidad presencial y virtual.

En cuanto a la incursión en Tik Tok son pocas las universidades ¿que la usan?. Una de ellas es la Universidad del Valle de México (UVM) con 4,082 seguidores en el que sus publicaciones giran en torno a las experiencias de sus alumnos y alumnas estudiando sus respectivas carreras, además de promocionar la oferta académica. Otra universidad que también cuenta con perfil en Tik Tok verificada es la Universidad de Harvard con 27.5 mil seguidores en la que también comparten sobre las experiencias de los alumnos y alumnas, las instalaciones desde los pasillos hasta los dormitorios de la universidad, los financiamientos para proyectos de investigación y recomendaciones para mejorar el estudio.

Otra manera en la que se han utilizado las plataformas digitales ha sido dentro del salón de clases incorporando al programa educativo el aprendizaje digital con el fin de que los alumnos y alumnas desarrollen diferentes habilidades necesarias en su campo de conocimiento. Estas son las principales características del aprendizaje digital: Interactividad, que implica la expresión creativa cuando el docente genere su propio contenido; que esté Centrado en el Estudiante, es decir, regresa la responsabilidad al estudiante al demandar una mayor participación en su proceso de aprendizaje; Autenticidad al momento en el que los y las docentes idean maneras de conciliar el uso de los medios de comunicación social actuales y los objetivos de aprendizaje; ser Colaborativo debido a que el aprendizaje es una actividad social y la tecnología ayuda a establecer estas conexiones facilitadoras en este proceso; y ser A petición, es decir, que los contenidos y materiales se encuentren disponibles para los y las alumnas y puedan tener acceso desde cualquier dispositivo móvil (Fogg et al., s.f.).

Por su parte, Estrada y colaboradores (2022) a su vez propone incorporar al plan de estudios las siguientes habilidades para el uso de las plataformas digitales en sus alumnos y alumnas, independientemente del área de conocimiento en la que se encuentren siendo formados:

Las habilidades que los alumnas y alumnos pueden adquirir para el uso de plataformas digitales son las siguientes:

- Alfabetización en Información: para que reconozcan la necesidad de información, logren localizarla, la evalúen, organicen y transformen
- Alfabetización tecnológica: para que puedan emplear aplicaciones informáticas principalmente las plataformas digitales sociales y académicas, así como de procesar datos en diferentes formatos
- Alfabetización multimedia: para que puedan comprender y a su vez crear mensajes multimedia
- Alfabetización comunitaria: para que logren presentar y difundir información, así como participar en la ciudadanía digital de manera responsable

Finalmente, el área de la salud, al igual que la académica, ha volteado a ver las plataformas digitales como un área de oportunidad para el crecimiento. En el 2011 Nass de Ledo declaró que las plataformas digitales relacionadas con la salud estaban siendo un experimento de éxito y de gran utilidad para diversas comunidades ya que en su momento se encontraban desarrollando páginas web en la que los consultales y pacientes pudieran encontrar información sobre sus diagnósticos y sobre todo el que logran formar una comunidad con personas que tuvieran la misma enfermedad con el fin de genera grupos de apoyo.

Es así como surge el término de Comunicación en Salud el cual es un subcampo de estudio que involucra varias disciplinas cuyo fin es aumentar el conocimiento y comprensión de los temas de salud (Guerrero & Vargas, 2021). Esta comunicación debe ser efectiva por lo que necesita de propiedades específicas, por ejemplo, que toda información debe basarse en fuentes fidedignas, sin valoraciones o juicios morales, que la disponibilidad de información logre responder a distintos factores del público y que el contenido sea previsto en el tiempo correcto

cuando el público se encuentre receptivos y necesite la información siendo entendible en formato y lenguaje (Guerrero & Vargas, 2021; Cueva & Fernández, 2022). En resumen, para que se logre el objetivo de la comunicación en salud debe cumplir seis principios fundamentales 1) accesible, 2) factible 3) creíble y fiable, 4) pertinente, 5) a tiempo y 6) fácil de entender (OMS, 2018).

En cuanto a quien funge como emisor es necesario que se tenga presentes cinco etapas de entendimiento propuestas por Derin y colaboradores (2020) cuya aplicación corresponde al estilo de la propaganda persuasiva que se basa en teorías como la del aprendizaje y conducta en psicología (Cueva & Fernández, 2022). A continuación, se enlistan las cinco etapas de solución para la comunicación en salud:

1. Conciencia del problema
2. Entendimiento del problema
3. Entendimiento de la solución propuesta al problema
4. Visualización de los efectos de la solución propuesta
5. Entendimiento de cómo se debe actuar

Por lo que la labor del agente comunicador será de “traducir” el saber medico en mensajes para toda la población con el fin de prevenir enfermedades, así como la promoción de prácticas saludables (Cueva & Fernández, 2022).

Un ejemplo de estas prácticas dentro de la psicología es el proyecto digital “Sin Nudos” propuesto por Elias (2021) al diseñar espacios virtuales mediante plataformas digitales como YouTube, Instagram y una página web para personas interesadas en el arte narrativo y visual en función de la salud mental con el fin de practicar el arte terapia al contar tres historias graficas que presentaran la confrontación con el dolor, el desarrollo del estrés y la depresión.

Considerando el contexto de pandemia, las dificultades emociones experimentadas por niños, niñas y sus adultos responsables de su cuidado y los principios de la comunicación en salud, el presente estudio buscó impulsar la difusión de estrategias para favorecer el desarrollo de niños y niñas mediante un canal de comunicación con una popularidad creciente, en el que toda población con internet pudiera tener acceso a esta información y así hacer de la psicología infantil y de la estrategias de regulación y co-regulación emocional accesible para todos y todas quienes tengan interés.

Capítulo 4. Método

Justificación y planteamiento del problema

Tras el surgimiento del nuevo coronavirus COVID-19, declarado en enero del 2020 por la OMS como “una emergencia de salud pública de importancia internacional” diferentes gobiernos implementaron planes de contingencia con el objetivo de controlar el contagio. Estos planes consistieron en mantener el distanciamiento social, la suspensión de actividades no esenciales, el evitar conglomeraciones en lugares públicos, la suspensión de clases presenciales en todos los niveles académicos y el especial cuidado de grupos vulnerables (Secretaría de Salud, 2019).

Es así como la emergencia sanitaria trajo consigo situaciones disruptivas de incertidumbre generados por los cambios sustanciales en las rutinas cotidianas, además del afrontamiento de diferentes retos como: las nuevas responsabilidades que padres y madres tuvieron que asumir relacionadas con las actividades escolares en casa, el cuidado de los/las NNA a tiempo completo, el incremento de las actividades domésticas, el trabajo en casa, entre otras; y adversidades como el desempleo, las dificultades económicas y la discontinuidad de los servicios sociales, como la atención psicológica infantil debido a las restricciones de los desplazamientos y las dificultades para pagar los servicios. En cuanto a los y las profesionales de la salud mental infantil, se enfrentaron el reto de adaptar las diferentes intervenciones probadas en modalidad presencial a virtual, además de encontrarse con el poco interés de los niños y niñas por continuar sus tratamientos en esta modalidad (Tobarna, Piorno & Casari, 2021).

Por su parte la UNIFEC en mayo del 2021 reportó que el largo confinamiento y la restricción social impactó gravemente en la salud mental y emocional de niños y niñas mexicanos, manifestados en síntomas internalizados, como la depresión y ansiedad; y en síntomas externalizados como problemas para dormir (EFE, 2021). Entre las principales dificultades

emocionales que niñas y niños experimentaron, reportaron el temor a perder a los padres o personas significativas, frustración al no poder ver a sus amigos y no poder realizar actividades recreativas como solían hacerlo, enojo y estrés ante actividades académicas, tristeza ante el distanciamiento de abuelas y abuelos por pertenecer a grupos vulnerables, aumento de ansiedad relacionada con la conducta alimentaria y la ausencia de higiene del sueño. Y en general una gran irritabilidad y sensibilidad emocional en la que sintieron enojo, tristeza y miedo gran parte del tiempo sin tener un conocimiento concreto sobre qué estaba generando dichas respuestas emocionales. (UNICEF México, 2021; 2020) Con respecto a los padres y madres, se observó un aumento considerable en la agresión física ejercida hacia sus hijos e hijas (UNICEF, 2021).

Derivado de esto, el generar programas de servicio a la comunidad para la atención socioemocional de niños y niñas, considerando el contexto socioeconómico durante la pandemia, fue todo un reto en el que los recursos digitales fueron un gran aliado. Sin embargo, este recurso ha sido poco estudiado en el campo de la psicología, desde la docencia se aprovecharon los recursos para la adaptación de los contenidos académicos en videos cortos de YouTube acuñando un nuevo término “Edutuber” (Lopez, Maza-Córdoba & Tusa, 2019; Pattier, 2021). En el área de la salud mental esta transición ha sido lenta y poco profesional debido a que gran parte del contenido etiquetado bajo “salud mental” o “psicología” es difundido por personas que no necesariamente son especialistas en el tema. Estos usuarios suelen aprovechar el uso de estas plataformas digitales como medio de promoción de sus servicios lucrando con la desinformación. Con base en lo anterior se identificó como área de oportunidad el generar y difundir contenido profesional respaldado por una institución como lo es la UNAM con valores humanistas y con responsabilidad social, con el fin de favorecer el conocimiento de lo que es la psicología infantil y brindar estrategias relacionadas con el desarrollo socioemocional de los y las infantes. Por las razones anteriores se planteó la propuesta de generar una cuenta en la plataforma digital Tik Tok con el objetivo de difundir información certera, científica,

especializada y de forma gratuita, acerca de regulación y co-regulación emocional; dirigida a adultos responsables (madres, padres, docentes, abuelos, cuidadores y relacionados) de niños entre 2 a 5 años de habla hispana.

Pregunta de investigación

¿Cuál es el alcance que tiene una cuenta de Tik Tok diseñada para la difusión científica de estrategias de regulación y co-regulación emocional dirigida a adultos involucrados en el desarrollo emocional de preescolares?

Objetivos

General

Generar, difundir y medir el contenido profesional basado en evidencia científica de regulación y co-regulación emocional mediante una cuenta de Tik Tok dirigida principalmente a madres, padres, docentes y otros adultos involucrados en el desarrollo emocional con niños y niñas de edad preescolar de habla hispana.

Específicos

1. Identificar buenas prácticas y áreas de oportunidad de las diferentes cuentas de TikTok sobre psicología infantil.
2. Crear contenido adaptado al formato de Tik Tok, grabar y editar.
3. Publicar y medir el alcance del contenido y de la cuenta de TikTok.

Tipo de estudio

Se realizó un estudio de tipo exploratorio caracterizado por tener una metodología flexible, amplia y dispersa en su foco de análisis. Este tipo de estudios son utilizados cuando se pretende examinar un tema poco estudiado, cuando la temática teórica a tratar es general y no se ha documentado sobre la misma, también cuando se tiene poca información acerca de las posibles aplicaciones prácticas y una aproximación teórica (García, 2009; Hernández et al.,

2014). Como ocurre con el uso de plataformas digitales para la divulgación científica, en específico Tik Tok, plataforma utilizada principalmente para el entretenimiento.

A su vez se utilizó un diseño mixto en el que se recolectan, procesan e integran datos de corte cuantitativos y cualitativos, así como una discusión e integración conjunta (Campos, 2009; Hernández et al., 2014). La metodología cualitativa integra una perspectiva multidisciplinaria para conocer una realidad social mediante un discurso manifiesto (Pérez, 2002). Para los datos cualitativos se utilizaron los comentarios colocados dentro de la plataforma, las entrevistas a creadores de contenido de Tik Tok con enfoque psicológico y los comentarios colocados dentro de un formulario de Google.

La metodología cuantitativa se fundamenta en la indagación mediante datos numéricos extraídos de la realidad y procesos estadísticos (Del Canto & Silva, 2013). Para los datos cuantitativos se utilizaron las estadísticas descriptivas arrojadas por la plataforma Tik Tok.

Muestra

El contenido se diseñó para ser consultado por padres, madres, docentes y otros(as) adultos relacionados con los niños y niñas de edad preescolar, así como todo usuario(a) de la plataforma, con interés en conocer sobre las emociones y las estrategias de regulación y co-regulación emocional, de habla hispana.

Instrumentos

- Métricas de Tik Tok: La plataforma digital Tik Tok desde la modalidad de perfil “para empresas” brinda herramientas estadísticas sobre las interacciones que genera el contenido y la cuenta. La herramienta categoriza la información de la siguiente manera: *Participación* en la que reporta la visualización de los videos y del perfil de la cuenta; el número de “Me gusta”, de comentarios y las veces que se compartió el contenido. La siguiente categoría es *Contenido* dónde se clasifican los videos populares, mostrando nueve videos con mayor crecimiento dentro de un periodo de tiempo. La categoría de

Seguidores, en el que muestra el número de seguidores, la tasa de crecimiento, la distribución de los seguidores por sexo, por ubicación y el periodo del día en el que se encuentran más activos y activas dentro de la plataforma. En cuanto a los datos de los videos, la plataforma te brinda información sobre el tiempo de reproducción total, la media de tiempo de visualización, el porcentaje de personas que vio el video completo, la audiencia alcanzada y la visualización por región. Esta información puede ser organizada por semanas, los últimos 28 días, 60 días o la personalización de los periodos. También se puede obtener comparaciones con semanas pasadas obteniendo porcentajes de crecimiento.

- **Formulario de Google:** Se diseñó con el fin de que los y las usuarias de la plataforma pudiera brindar información sobre su rol en el desarrollo emocional de niñas y niños de edad preescolar, además de retroalimentar mediante la pregunta “¿Recomendarías la cuenta de Tik Tok Psicología Infantil UNAM?” y un espacio para comentarios. Además, dentro de este formulario podían obtener los datos para solicitar atención psicología infantil por la UNAM.
- **Consentimiento Informado:** Se elaboró para las entrevistas realizadas con las creadoras de contenido sobre Psicología en la plataforma Tik Tok que accedieron a compartir su conocimiento y experiencia en el uso de ésta. (Anexo 1)

Procedimiento

Consistió en tres fases: detección de necesidades, adaptación y aplicación.

Fase de detección de necesidades

Debido a la alta demanda de los servicios de atención psicológica infantil de la UNAM, se diseñó un taller virtual con el objetivo de promover estrategias de regulación emocional el cual llevo por nombre “¿Qué hacer con la frustración de mis hijos(as)?”, al que se registraron 166 padres y madres de los cuales asistieron en promedio 35. El taller se llevó a cabo de manera

virtual por parte de uno de los centros comunitarios de atención psicológica pertenecientes a la facultad. Estuvo constituido por cuatro sesiones, en las dos primeras sesiones, se trabajó la RE de las madres y los procesos involucrados en el inicio, mantenimiento y modificación de las emociones en niños y niñas. Las últimas dos sesiones, las madres instruyeron y acompañaron a sus hijos e hijas en la práctica de estrategias autorregulatorias. La recolección de datos se realizó mediante un cuestionario y los resultados cualitativos de cada sesión. En el análisis de contenido se encontró en las madres: baja consciencia emocional, dificultad para discriminar entre enojo y frustración, malestar emocional por el quehacer del hogar y ayuda escolar. En general se identificó que utilizan estrategias desreguladas como agresión física-verbal, ignorar y gritar. Identificaban como estrategia regulada el dialogar, aunque no la utilizaban. Al final del taller las madres pudieron utilizar como estrategia adaptativa la empatía y la validación emocional. En cuanto a los niños y niñas, en las últimas dos sesiones pudieron identificar sus emociones, pero no conocían estrategias para manejarlas.

Por otro lado, en el desarrollo del taller la asistencia a lo largo de las sesiones fue de 33 a 38 personas quienes comunicaban dificultad por los horarios de trabajo, actividades dentro del hogar y actividades académicas de los hijos e hijas, solicitando que las sesiones quedaran grabadas o que se les hiciera llegar algún recurso. En cuando al resto de los padres y madres que se registraron, no se obtuvo respuesta. Considerando el número de padres y madres registrados se identificó una necesidad por parte de la población, pero a su vez se percibió una dificultad para acceder a la información y a los recursos por lo que se optó por adaptar los contenidos de una modalidad sincrónica a una asincrónica.

Fase de adaptación

Para la adaptación a modalidad asincrónica se consideraron diferentes recursos digitales con los que cuenta la UNAM y la Coordinación de los Centros de la Facultad de Psicología, como las cuentas de Facebook y You Tube en las que se encontraron las siguientes

limitaciones: una fue que la gestión del contenido no podría ser directa sino que estaría mediada por los diferentes organismos encargados de las publicaciones, la siguiente fue que los propios algoritmos de plataformas como Facebook requiere mayores recursos para darle promoción al contenido, por ejemplo pagar para que la misma plataforma ofrezcan el contenido a los y las usuarias y en el caso de You Tube mayores herramientas de producción y edición para general el contenido.

Así mismo se analizó que el contenido que generalmente se publica en las cuentas institucionales de la Facultad de Psicología es de promoción de los diferentes servicios a la comunidad de las diversas áreas de conocimiento, por lo que es difícil percibir un orden o clasificación de las publicaciones. Por otro lado, gran parte del contenido va dirigido a alumnos con la intención de difundir información relacionada a congresos, conversatorios, ponencias y contenido académico. Debido a lo anterior, se concluyó que el generar contenido sobre un tema en específico se confundiría con las demás publicaciones ya programadas de cada plataforma digital y el contenido sería poco accesible para la población objetivo.

Considerando las limitaciones anteriores, se eligió la plataforma digital Tik Tok debido a las características de ésta, como el fácil acceso de la población a la plataforma, la creciente popularidad, lo sencillo que es generar interacciones, el contenido se mantiene accesible a través del tiempo y en comparación con las plataformas existentes, ésta se puede considerar como la más sencilla de mantener debido a la corta duración de los videos y las herramientas de edición que ofrece. En cuanto a la difusión, esta plataforma permite que el contenido generado pase de tener un alcance local a uno masivo, esto considerando que las dificultades en la regulación emocional infantil no solo se estaban presentando en cierta región o población de la CDMX, sino que estaba siendo un efecto observado a nivel global. Así que se realizó un análisis de contenido de la presencia de temáticas relacionadas con la psicología y salud mental en dicha plataforma considerando las siguientes categorías: Descripción que se utiliza

en la cuenta, el número de seguidores, población a la que va dirigida y el tipo contenido, esta última dividida en dos: formato de video y principales temáticas. A su vez, se realizó una entrevista a una creadora de una cuenta de Tik Tok relacionada con la psicología infantil. Los resultados de este análisis de contenido y entrevista se exponen en los resultados.

Fase de aplicación

Planeación temática y creación de cuenta. Para la creación de la cuenta se descargó la aplicación y se siguieron los pasos de configuración seleccionando la modalidad de “empresa” con la cual, la plataforma otorga una variedad de datos estadísticos sobre la visualización del contenido y los usuarios que interactúan con la cuenta. Se elaboró el nombre de usuario @psicologiainfantilunam, el nombre de la cuenta Psicología Infantil UNAM y la descripción que aparece como encabezado del perfil “Maestría en Psicoterapia Infantil UNAM, juego y aprendizaje”. (véase figura 2)

Figura 2

Aspecto de la cuenta de Tik Tok



Dentro de éste se incorporó el link de formulario de Google donde los seguidores pudieron entrar, brindar retroalimentación y obtener información para la solicitud de atención psicológica. Además, se añadió un apartado donde pudieron dejar su correo para poder recibir una guía de desarrollo infantil, la cual también fue elaborada dentro de las asignaturas de la residencia. (véase figura 3) (véase anexo 2)

Figura 3

Aspecto del formulario de Google



Psicología Infantil UNAM

¡Bienvenido! ¡Bienvenida!
Nos da mucho gusto tenerte aquí.

En este espacio podrás encontrar información para ponerte en contacto con nosotros(as), así como la información que necesitas para solicitar atención psicología infantil por la UNAM.

Tu visita en el sitio nos permitirá conocer un poco de ti, nos puedes dejar comentarios o dudas sobre la cuenta de Tik Tok y compartirnos si deseas conocer sobre algún tema en específico relacionado con la crianza y desarrollo socioemocional de niños y niñas.

Toda información es completamente ANÓNIMA Y CONFIDENCIAL.

Para la planeación de contenido, se tomó como referencia la planeación del taller “¿Qué hacer con la frustración de mis hijos e hijas?” Programando el contenido en cuatro bloques: el primer bloque fue destinado a informar sobre cuatro emociones básicas, enojo, tristeza, miedo y alegría, explicando el componente cognitivo, fisiológico y conductual, así como la función de las emociones; y videos destinados a la reflexión de cómo es que los padres y madres viven las emociones desde su rol como por ejemplo incertidumbre o miedo cuando un hijo o hija se enferma, enojo ante la desobediencia de niños y niñas o alegría ante el logro de metas escolares; desde una posición compasiva y empática. El segundo bloque tuvo por objetivo

informar sobre qué es la regulación emocional, sus componentes intrínsecos y extrínsecos y la promoción de estrategias de regulación emocional desde el rol de cuidadores. La temática del tercer bloque estuvo destinada a la experiencia emocional desde los preescolares detallando aspectos de desarrollo para que padres, madres y cuidadores obtuviera información sobre cómo identificar las emociones en sus hijos e hijas; y finalmente el cuarto bloque estuvo destinado a la difusión de estrategias de co-regulación emocional (véase tabla 7).

Tabla 7

Planeación temática del contenido de la cuenta de Tik Tok

Mes	Número de videos	Objetivos
Enero - tres semanas	20 videos	<i>General:</i> Informar sobre las diferentes emociones <i>Específicos:</i> Informar sobre la función emocional (cognitiva, fisiológica y conductual)
Febrero - cuatro semanas	28 videos	<i>General:</i> Informar sobre regulación emocional en padres, madres, educadores y adultos relacionados con los preescolares <i>Específico:</i> Difundir estrategias de RE
Marzo – cuatro semanas	28 videos	<i>General:</i> Informar sobre las emociones de niños y niñas preescolares <i>Específicos:</i> Informar sobre el desarrollo emocional de preescolares
Abril – cuatro semanas	28 videos	<i>General:</i> Informar sobre Co- Re de preescolares <i>Específico:</i> Difundir estrategias de Co-Re

Generación de contenido. Cada video se fundamentó en literatura revisada a lo largo de la maestría, además de diferentes recursos otorgados por la UNAM como las bases de datos y la consulta de revistas indexadas. La búsqueda de información fue objetiva y concreta siguiendo los objetivos de cada video con el fin generar videos cortos, creativos, con información breve y necesaria. Para adaptar el contenido se cambiaron algunos términos para que la población tuviera una fácil comprensión del contenido, además de que se buscó que cada video fuera llamativo y se relacionara con las experiencias cotidianas de la relación entre padres e hijos(as) de edad preescolar.

Se generaron cartas descriptivas en la que se colocó la temática, el objetivo, fecha de publicación, los Hashtag que se utilizarían con el fin promover la visualización de los videos, así como la descripción que tendría cada video y las características de edición (véase figura 4).

Figura 4

Ejemplo de carta descriptiva

BLOQUE 1								
Objetivos del bloque "Emociones" [Comprende del 17-01-22 a 05-02-22]								
<ul style="list-style-type: none"> Promover el reconocimiento de las diferentes emociones experimentadas y su forma de expresión de padres madres cuidadores y adultos relacionados con preescolares 								
Objetivos específicos								
<ol style="list-style-type: none"> Psicoeducar sobre qué son las emociones (función cognitiva, fisiológica y conductual) Promover prácticas reflexivas sobre las propias experiencias emocionales 								
Fecha y hora	Subtema	Tipo de video/duración	Objetivo	Copy out	Copy in/ Hashtags	Guión	Música/ Tendencia	
ENERO								
S E M A N A 1	Lunes 17-01-22	Presentación	Storytelling/ 1:00 minuto	Informar/ Inspiración y objetivos de la cuenta	¡Mi presentación!	¡Me presento! #mepresento #psicologia #AprendeEnTikTok #psicologiainfantil #crianza #regulacionemocional	Me presento. Mi nombre es Paola, tengo 25 años y vivo en la Ciudad de México. Soy licenciada en psicología. Y actualmente estudio la residencia en psicoterapia infantil en la UNAM. Desde pequeña, tuve curiosidad por conocer el trasfondo y los motivos de ¿Por qué las personas actúan como lo hacen? Tratar de entender un poco la forma en la que pensaban. Me di cuenta de que un momento importante de la configuración de nuestra persona, es cuando atravesamos la infancia. Y es por eso, que el objetivo de esta cuenta es para orientarte a ti, padre, madre y cuidador. Para darte las estrategias, conocimiento e información, sobre las emociones y la regulación emocional de tus pequeños y pequeñas. Es momento de aprender para poder convertirnos, no en los mejores enseñando, pero si, en los mejores para lo que nuestros hijos e hijas necesitan.	Music In Your Heart (Instrumental) - BLVKSHIP

Cada apartado de la carta descriptiva se define a continuación: En el apartado de *Fecha y Hora* se escribe el día y hora en la que se publicará el video. En el apartado de *Subtema* se describe el tema específico de lo que trata el contenido del video, según la temática de cada bloque. En el *Tipo de Video y Duración* se designa la estructura de contenido adaptada a los formatos digitales y audiovisuales en la plataforma digital Tik Tok, por ejemplo, minitutoriales, tips, testimonios, entrevistas, transmisiones en vivo, dúos (en este formato, el usuario puede elegir videos de otros usuarios de la plataforma y unir a su video), respuestas, galerías de fotos y storytelling. En el apartado de *Objetivo* se declara la intención del mensaje o contenido del

video lo cuales se pueden dividir en cuatro: Educar, en el cual el creador busca brindar información a sus seguidores; Inspirar, el cual busca contactar con los y las usuarias generando empatía, un ejemplo de esto son los videos donde se cuenta historias personales; Entretener, en el que el o la creadora de contenido busca que sus seguidores pasen tiempo agradable; y Ventas en el que el o la creadora busca ofrecer diferentes productos.

El apartado de *Copy out* se refiere al título de cada video, el cual aparecen en formato de etiqueta en el inicio de la cuenta. En el *Copy in y Hashtags* se redacta la descripción que tendrá cada video y los Hashtags que sirven de hipervínculos dentro de la plataforma, se puede considerar que estas tienen la misma función de las *palabras clave* escritas en los artículos de divulgación científica. En el *Guion*, se escribe todo el contenido del video siguiendo la siguiente estructura: Gancho, el cual tiene la función de atraer al espectador a que siga viendo tu video; Contenido, da respuesta al gancho inicial del video y el Llamado a la acción, que tiene por objetivo invitar a la interacción con tu cuenta, por ejemplo, “Sígueme”, “Déjame en los comentarios” o “comparte con...”. Finalmente, en el apartado de *Música y Tendencia* se define que música llevará la edición, debido a que la plataforma te brinda diferentes herramientas de edición y de audios para acompañar los videos, así como estructura de videos que se han vuelto populares y que podrían funcionar para atraer más seguidores o visualizaciones.

Cosideraciones Eticas. Para la protección de datos e información, el contenido publicado se basó en una cuidadosa revisión bibliografica sobre regulación y co-regulación emocional con el fin de difundir información fundamentada. A su vez cada publicación fue sometida a dos procesos de revisión: 1) revisión del guión y 2) revisión del video final. Ambos procesos estuvieron a cargo de la tutora del proyecto.

Respecto a las publicaciones, la plataforma Tik Tok permite configura la privacidad con fines de salvaguardar el uso de la información. En sus condiciones de usos y terminos Tik Tok declara que el usuario y dueño de la cuenta control si su contenido es de dominio publico o si se pone a

disposición únicamente de las personas que éste apruebe, por lo que se configuraron las siguientes restricciones:

1. Menciones y etiquetas: se limitó la posibilidad de que los y las usuarias pudieran etiquetar o mencionar a la cuenta de Psicología Infantil UNAM en sus descripciones, stickers, comentarios e historias.
2. Historias: se restringió que las y los usuarios puedan añadir las publicaciones de la cuenta a sus historias.
3. Duós y Pegar: se configuró para que los usuarios y usuarias no pudieran usar el video haciendo replicas
4. Descargas: se eliminó la posibilidad de que los usuarios y usuarias descargaran los videos publicados

Por su parte la plataforma en sus condiciones de usos y terminos.

Recursos materiales y digitales. Para la producción de videos se utilizó un micrófono inalámbrico con conexión al celular, aro de luz, celular, dos tripees, uno para sostener el aro de luz y otro para sostener el celular que grababa.

Para las ediciones se utilizaron los siguientes recursos digitales:

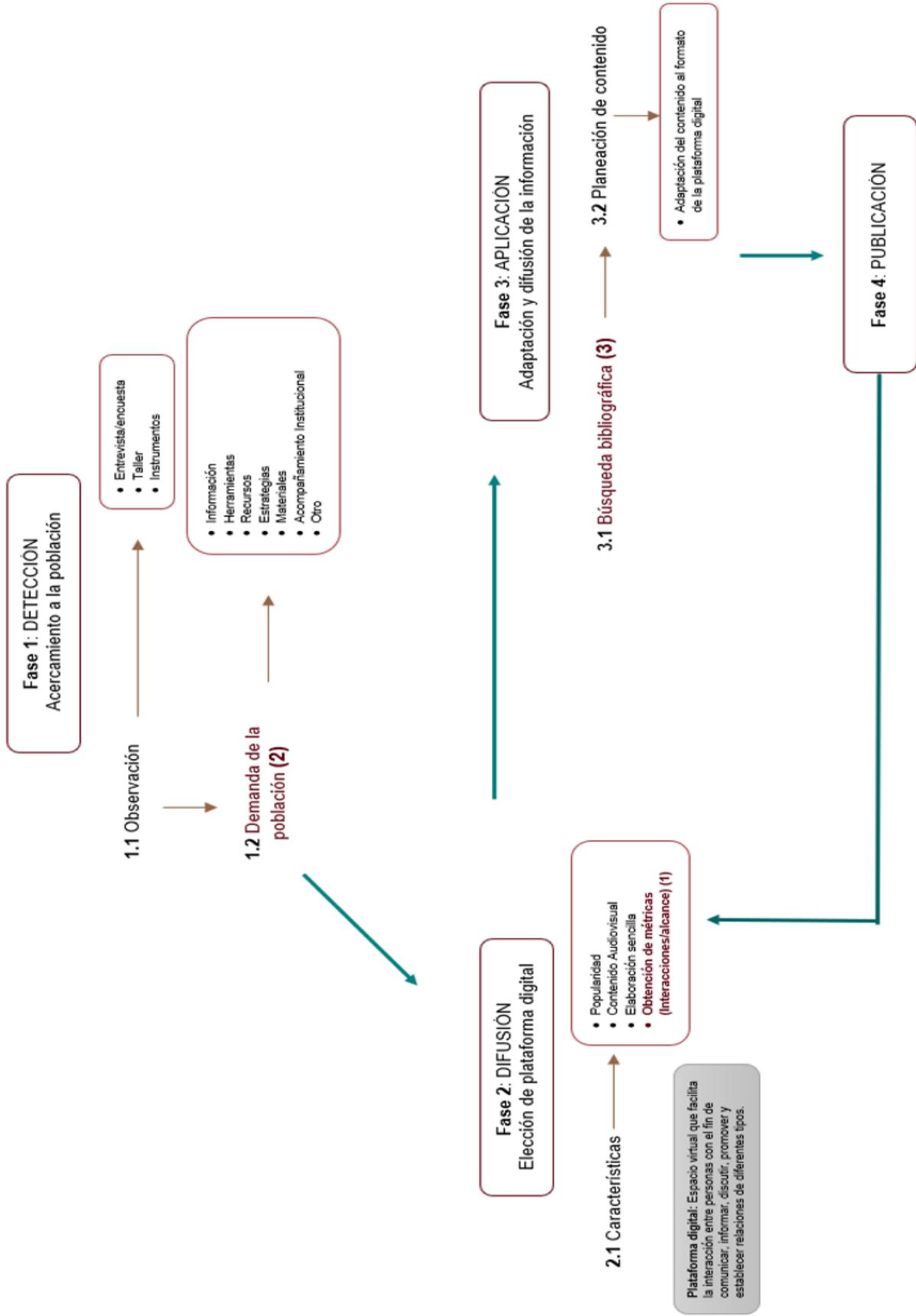
- **Canva.** Herramienta digital de diseño gráfico en la que los usuarios no necesariamente deben ser diseñadores profesionales. La plataforma permite la creación de presentaciones, carteles, flayers, trípticos, tarjetas, logos, videos y múltiples formatos de contenido audiovisual, además de ser un banco de imágenes.
- **Cap Cut.** Es una aplicación de edición de video en la que los usuarios pueden disponer de diferentes herramientas para la creación de videos como recorte de videos, extracción de audio, filtros, encimar fotos y videos, entre muchas otras.

- ***Teleprompter telecue.*** Esta aplicación te permite introducir diferentes textos acomodándolos en velocidad para que la persona pueda seguir el texto.

Derivado del proceso anterior se obtuvo el siguiente modelo para facilitar la difusión de cualquier información relacionada con salud mental, psicología o psicología infantil, entre otras, en plataformas digitales (véase figura 5).

Figura 5

Modelo para la difusión de salud mental en plataformas digitales



El modelo describe tres fases, el primero lleva por nombre *Detección* el cual implica el acercamiento a la población con el fin de realizar una detección de necesidades que puede realizarse por medio de instrumentos de evaluación como cuestionarios, entrevistas, talleres, grupos focales, entre otros. Mediante el análisis de la información obtenida se define la *Demanda de la Población* que puede ser desde obtener más información sobre un tema, herramientas, recursos, estrategias, materiales hasta el acompañamiento institucional como por ejemplo los diferentes programas y centros de atención con los que cuenta la Facultad de Psicología de la UNAM. Una vez identificada con claridad la necesidad y demanda de la población ocurre el segundo proceso que lleva por nombre *Difusión*. En esta fase se hace el análisis de las diferentes plataformas digitales considerando los siguientes criterios: el nivel de popularidad, que el formato del contenido sea de preferencia audiovisual y que la elaboración del contenido sea sencilla y no implique mayores recursos de producción y edición y por último, que la plataforma digital brinde las métricas de interacciones y crecimiento.

En la tercera fase titulada *Aplicación* ocurre la de búsqueda del contenido con fundamento teórico, en el que se recurre a las diferentes bases de datos, revistas de divulgación científica y libros con el fin de que la información, herramientas o recursos sea certero y con sustento científico. En esta misma fase ocurre la *Planeación del Contenido*, que se refiere al número de publicaciones sobre el tema, publicación por día y horarios. Posteriormente se realiza la *Adaptación del Contenido* en el que se procura que el lenguaje sea sencillo y comprensivo, que sea dinámico y creativo, utilizando diferentes estrategias de aprendizaje como el rol playing y el modelamiento. Finalmente, la cuarta fase que es la *Publicación del Contenido*.

A su vez este modelo muestra un segundo proceso el cual hace referencia a cuando ya se ha comenzado a publicar y la plataforma ya se encuentra brindando información métrica sobre las interacciones con el perfil.

- 1) *Obtención de métricas del contenido* en el que se analiza cuales fueron videos con mayores visitas, el contenido de los comentarios, las veces compartidas, entre otras y se obtiene de nuevo la demanda de la población
- 2) *Demanda de la población* se identifica cual fue la publicación con mayores interacciones, así como el análisis cualitativo de los comentarios ya que permitirá generar nuevo contenido para la plataforma
- 3) *Búsqueda de información*, se realiza de nuevo la búsqueda en las bases de datos y se hace la adaptación del contenido de acuerdo con el formato de la plataforma digital

En el segundo proceso del modelo ya no es necesario realizar una detección de necesidades mediante instrumentos de recolección de datos como las entrevistas o cuestionarios ya que, iniciada la publicación de contenido en la plataforma, esta misma con las métricas y el análisis de éstas permite identificar de manera continua la demanda de la población generando así el nuevo contenido para la cuenta.

Capítulo 5. Resultados

Teniendo presente el contexto de pandemia por COVID-19, las repercusiones tanto en la salud física como emocional, los diferentes retos a los que se tuvieron que enfrentar padres, madres y cuidadores ante la crisis económica, los desafíos en la crianza y el afrontamiento a diversos factores de estrés; los y las docentes al tratar de llevar todo un plan de estudios de modalidad presencial a en línea; y niños y niñas en busca de comprender sus emociones en un contexto ambivalente, mientras que eran espectadores de las frustraciones de sus cuidadores y el afrontamiento de diferentes tipos de duelos como la pérdida de seres queridos, la limitación en la interacción con sus iguales, los cambios escolares, entre muchas otras dificultades.

Fue en este entorno en el que los y las profesionales de salud mental buscaron adaptar diversos modelos de intervención validados en modalidad presencial a diferentes medios en línea para seguir acompañando a la población. Algunas adaptaciones tuvieron éxito y algunas otras no, por lo que este proyecto de investigación tuvo como objetivo generar, difundir y medir contenido profesional basado en evidencia científica de regulación y Co-regulación emocional mediante una cuenta de Tik Tok dirigida principalmente a madres, padres, docentes y otros adultos involucrados en el desarrollo emocional con niños y niñas de edad preescolar de habla hispana, aprovechando la gran popularidad que esta plataforma digital tuvo durante la pandemia y cese de esta.

Para dar respuesta a la pregunta de investigación ¿Cuál es el alcance que tiene una cuenta de Tik Tok diseñada para la difusión científica de estrategias de regulación y co-regulación emocional dirigida a adultos involucrados en el desarrollo emocional de preescolares? Se llevó a cabo un análisis descriptivo de la información arrojada por las métricas de la plataforma Tik Tok y un formulario de Google.

A continuación, se presenta el análisis de contenido de las cuentas ya existentes sobre psicología, salud mental y psicología infantil dentro de la plataforma Tik Tok con el objetivo de

identificar buenas prácticas y áreas de oportunidad para la difusión de salud mental en esta plataforma digital social. En la tabla 8 se muestran las cuentas cuyo contenido se relaciona con temáticas de salud mental y malestar emocional en general y en la tabla 9 se presentan las cuentas cuyo contenido está vinculado con la infancia y la crianza. En ambas tablas se muestra el nombre de usuario, número de seguidores a la fecha del 12 de septiembre de 2022 y una breve descripción del tipo de contenido.

Tabla 8

Cuentas de Tik Tok sobre psicología y salud mental

Usuario	Número de Seguidores	Descripción general
@emprededormoderno	3.5 millones	Hombre quien se describe como un consejero de pareja, en su cuenta da consejos sobre lo que quieren las mujeres y los hombres en una relación para encontrar la felicidad.
@Neuroprevencion	256.8 mil	Hombre quien se describe como neurólogo y divulgador, en su cuenta explica y orienta sobre el funcionamiento cerebral y la conducta.
@psico.coaching	181.4 mil	Mujer quien se describe como psicóloga y coach, en su cuenta interpreta situaciones en la que una persona habla de su malestar y ella responde desde el rol de experto.
@psic_alfosinacueva	139.6 mil	Mujer quien se describe como psicóloga, en su cuenta brinda psicoeducación, tips, temas vinculados con relaciones interpersonales y trastornos emocionales.
@psic.osvaldo.oli	90.7 mil	Hombre quien se describe como psicólogo investigador, en su cuenta brinda psicoeducación, realiza críticas hacia otros contenidos, posturas o argumentos sociales. Muestra su cedula profesional.
@jorgefrancopsiquiatra	65.1 mil	Hombre quien se describe como psicólogo, psiquiatra, en su cuenta difunde la práctica de mindfulness, psicoeducación y las manifestaciones clínicas de diferentes trastornos emocionales.

Nota: Los datos se muestran de manera descendente en función del número de seguidores. La tabla completa se presenta en el anexo 3.

Tabla 9*Cuentas de Tik Tok sobre psicología infantil y crianza*

Usuario	Número de Seguidores	Descripción general
@craftymoms	3.7 millones	Sin identificación. En la cuenta se muestran videos de actividades manuales para realizar con niños y niñas de edad preescolar. Cuenta en inglés.
@machyguerrero	3.6 millones	Mujer quien se describe como psicóloga especialista en la crianza. En la cuenta se muestran videos en la que interpreta situaciones ejemplificando errores al momento de la crianza y los aciertos. Comparte experiencias con sus hijos.
@enlamentedelnino	2.2 millones	Sin identificación. En la cuenta se muestran extractos de conferencias y entrevistas con profesionales de la psicología y desarrollo infantil.
@maternidadycrianza	1.3 millones	Mujer quien se describe como psicóloga educativa y consejera. En la cuenta se muestra ejemplos de crianza errónea y una práctica adecuada.
@Chickideas	1 millón	Mujer quien se describe como una maestría en estimulación temprana, en su cuenta orienta sobre actividades manuales, novedosas y creativas para realizarlas con niños y niñas.
@clinicapsicoune	947.8 mil	Hombre quien se describe psicólogo. En los videos suele utilizar bata médica y difundir información sobre relación de pareja, regulación emocional y crianza.
@kidscraftbarn	623.8 mil	Sin identificación. En la cuenta se muestran videos de actividades manual para realizar con niños y niñas de edad preescolar.
@soytupsicologainfantil_	561.9 mil	Mujer quien se describe neuropsicóloga. En la cuenta se presentan videos utilizando sonidos en tendencia ejemplificando situaciones de la crianza, difunde información sobre desarrollo.
@paydii	90.2 mil	Centro de atención psicológica infantil, crianza y educación. En la cuenta se dan respuesta a preguntas sobre psicoterapia infantil, dificultades en la crianza.
@elige.educar	69.6 mil	Hombre quien se describe como pedagogo. En la cuenta se muestran ejemplos de situaciones dentro del salón de clases y como acompañar el desarrollo de niños y niñas.
@psiquelactancia	64.0 mil	Mujer quien se describe como psicóloga y especialista en crianza y consejera en lactancia. En

la cuenta se muestran videos sobre orientación en la crianza respetuosa y consejos sobre la lactancia, así como información sobre desarrollo.

@miriamvega.psicologa	10.5 mil	Mujer quien se describe con maestría en psicoterapia infantil y enfoque narrativo. En la cuenta se muestran videos orientando sobre la crianza, regulación emocional y recomendación de cuentos infantiles.
@nanizubieta	5.9 mil	Mujer quien se describe como psicóloga. En la cuenta se muestran videos utilizando tendencias adaptándolas a diferentes situaciones en la crianza

Nota: Los datos se muestran de manera descendente en función del número de seguidores. La tabla completa se presenta en el anexo 4.

De manera general, gran parte de las cuentas sobre salud mental y psicología en Tik Tok no cuentan con una identificación que acredite que la información que publican es confiable, así mismo se desconoce la formación académica de las personas quienes difunden dicha información, en su mayoría se autodenominan “coach de vida” o consejeros. Un ejemplo de esto es la información difundida sobre desarrollo y crianza en algunas cuentas creadas por mamás con experiencia que se autodenominan “consejeras en maternidad”.

En cuanto a la elaboración y edición de los videos, la producción suele ser sencilla, en la que solo se presenta el emisor sin dar mucha importancia al fondo que suele ser una pared, una silla de escritorio o lo que parecer ser un consultorio. En la edición agregan subtítulos que facilitan la comprensión del contenido. En cuanto a la apariencia del emisor no parece ser un factor que influya, ya que hay gran variación sobre cómo se muestran frente a la cámara, lo que sí es posible identificar es que aquellas cuentas que tienen gran número de seguidores, los emisores no solo comparten información de salud mental, sino que hacen blogs mostrando su día a día y tendencias, por ejemplo, bailes populares. Contar con esta información permitió considerar elementos importantes para la producción de los videos como cuidar que el fondo fuera liso, la incorporación de subtítulos, uso de lenguaje sencillo y una presentación y apariencia profesional de la emisora.

También se realizó una entrevista con una experta en psicología infantil y maestra por la la Residencia en Psicoterapia Infantil, quien ha incursionado en plataformas digitales como

YouTube y Tik Tok. En la entrevista ella explica que su principal motivación fue acompañar a las infancias con diversos cuentos durante la pandemia mediante la plataforma de YouTube, pero descubrió que se requiere de mayores recursos para grabar y editar, además de que la plataforma cuenta con filtros para contenido infantil, lo que significa menor exposición o que si hablaba de COVID-19, la plataforma lo censuraba.

Posteriormente se mudó a Tik Tok con objetivos un poco diferentes ya que además de seguir con el acompañamiento, ahora también buscaba hacerse conocer como psicóloga infantil y ofertar sus servicios difundiendo información profesional y ética. La entrevista completa se muestra en los anexos.

Análisis descriptivo de la cuenta Tik Tok Psicología Infantil UNAM

Los datos que se presentan a continuación corresponden a los cuatro bloques de contenido publicados desde el 17 de enero de 2022 al 4 de junio del 2022. Los datos se obtuvieron mediante las métricas que brinda la plataforma digital Tik Tok retomados desde la fecha que se hizo la primera publicación 17 de enero de 2022 al 12 de septiembre de 2022, debido a que el contenido presentado en los cuatro bloques anteriores continúan visibles generando interacciones hasta la fecha. En la tabla 10 se muestran los datos generales de la cuenta de Tik Tok Psicología Infantil UNAM. En la figura 6 se muestra la distribución geográfica de la audiencia.

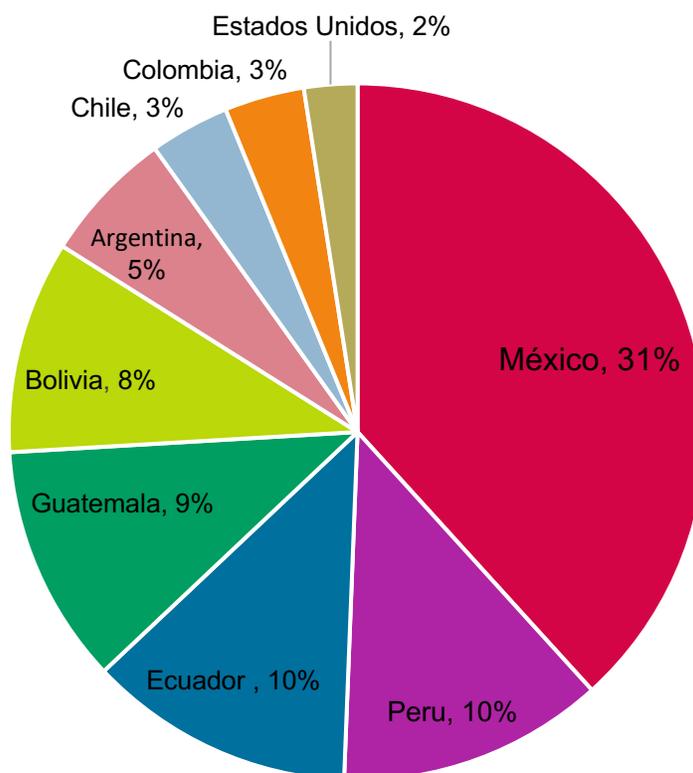
Tabla 10*Datos generales de la cuenta Tik Tok*

Datos Generales de la Cuenta	
Total de videos	123
Número de Seguidores	70 mil
Número de “Me gusta”	108.4 mil
Número de Compartidos	5,448
Número de videos Guardados	3,720
Número de Visualizaciones	2, 786,114**
Número de Comentarios	1, 430
Tiempo de reproducción total	11, 484 horas
Audiencia alcanzada	2, 619, 432**
Entradas al Perfil	20, 606
Horario de mayor popularidad	8 p.m.

Nota: La información presentada corresponde a la suma total de los cuatro bloques publicados. El número de visualización hace referencia a la cantidad de veces que los y las usuarias vieron el contenido publicado y la audiencia alcanzada se refiere al número de personas que consumió el contenido completo.

Figura 6

Países alcanzados con la cuenta Tik Tok



En cuanto a la distribución de los 70 mil seguidores según su género, el 97.2% correspondió a mujeres y el 2.8% a hombres, sin embargo, esta distribución tuvo ligeras variaciones a lo largo de los cuatro bloques (vease tabla 11).

Tabla 11

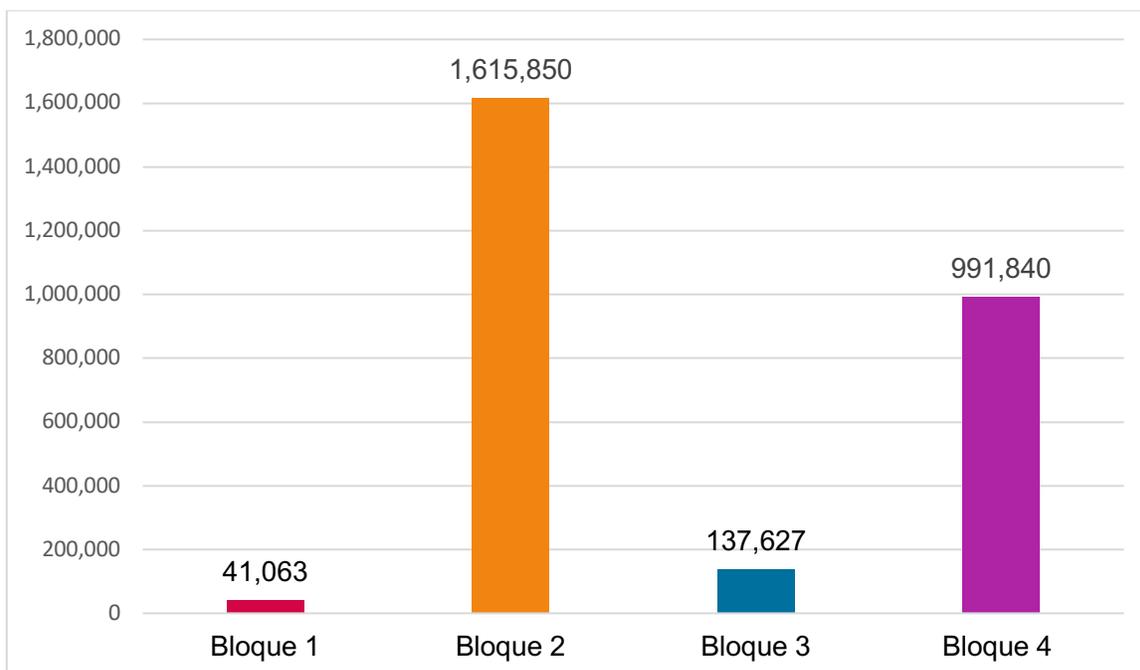
Distribución de seguidores por género en los cuatro bloques

	Distribución	
	Mujeres	Hombres
Bloque 1	96%	4%
Bloque 2	97 %	2%
Bloque 3	98 %	1.9 %
Bloque 4	97 %	2 %

A continuación, se hace una comparación de la información reunida según los bloques. Es importante recordar que el primer bloque tuvo como objetivo informar sobre qué son las emociones, los tipos y sus componentes cognitivos, fisiológicos y conductuales. El bloque número dos consistió en informar sobre la regulación emocional y sus estrategias en madres, padres y cuidadores. El bloque tres se centró en informar sobre desarrollo emocional de niños y niñas de edad preescolar, así como de las estrategias de regulación emocional más frecuentes a esta edad. Y el bloque cuatro consistió en difundir estrategias de co-regulación emocional.

Figura 7

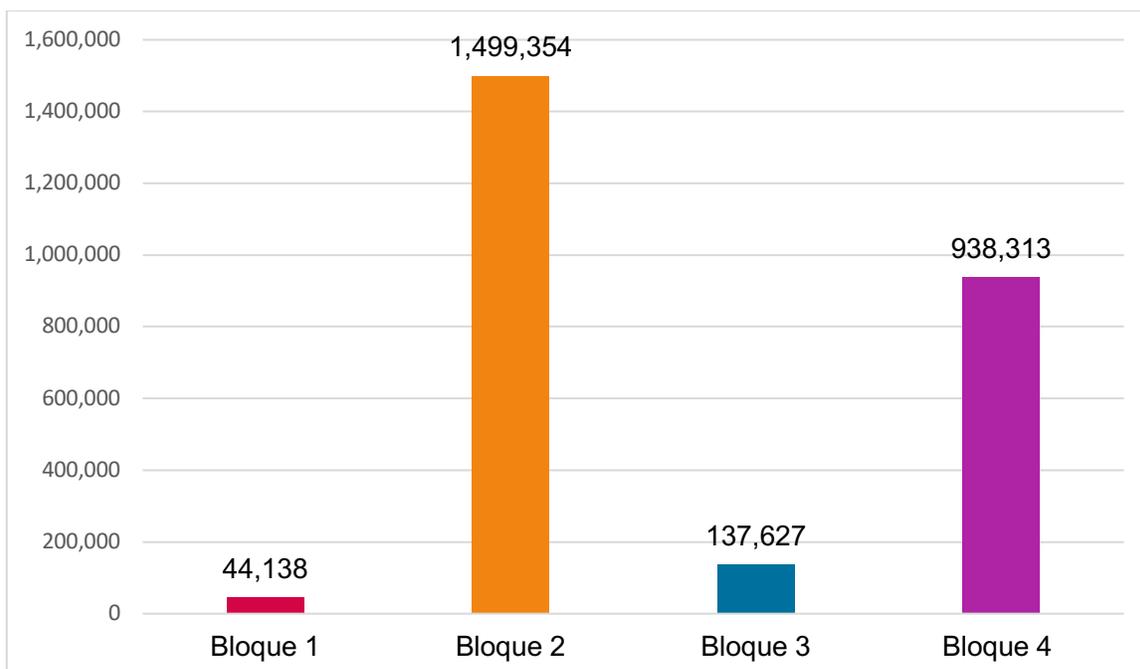
Número de visualizaciones alcanzadas por bloques



Nota: Esta figura muestra la cantidad de veces que el contenido se visualizó por los usuarios de Tik Tok

Figura 8

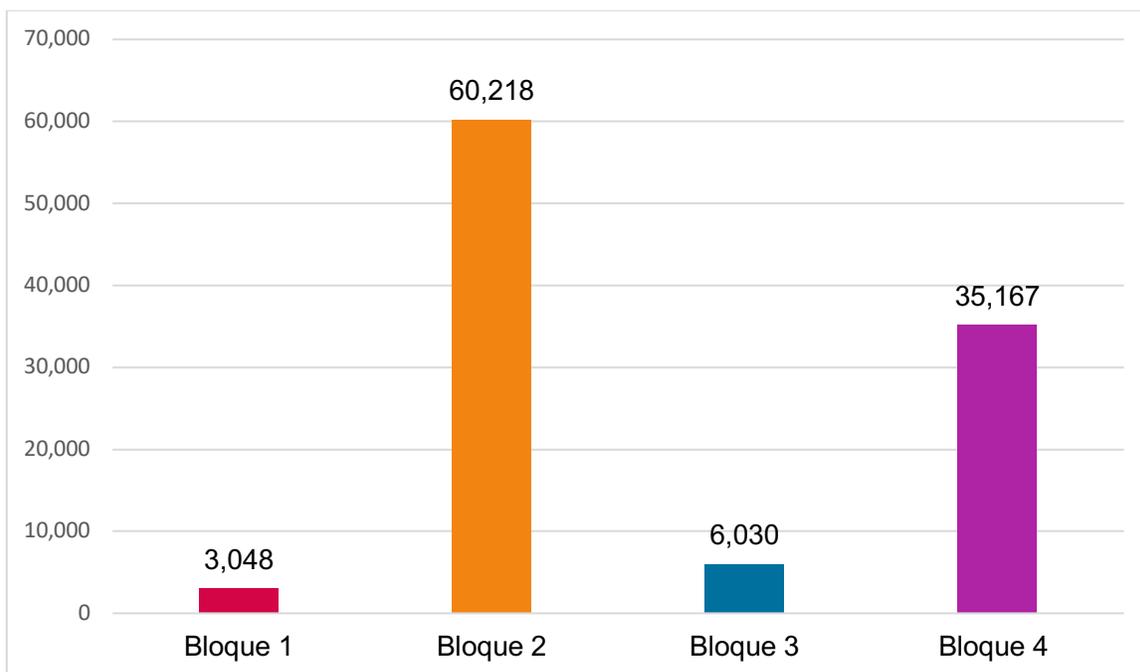
Número de audiencia alcanzada por bloques



Nota: Esta figura muestra la cantidad de audiencia alcanzada

Figura 9

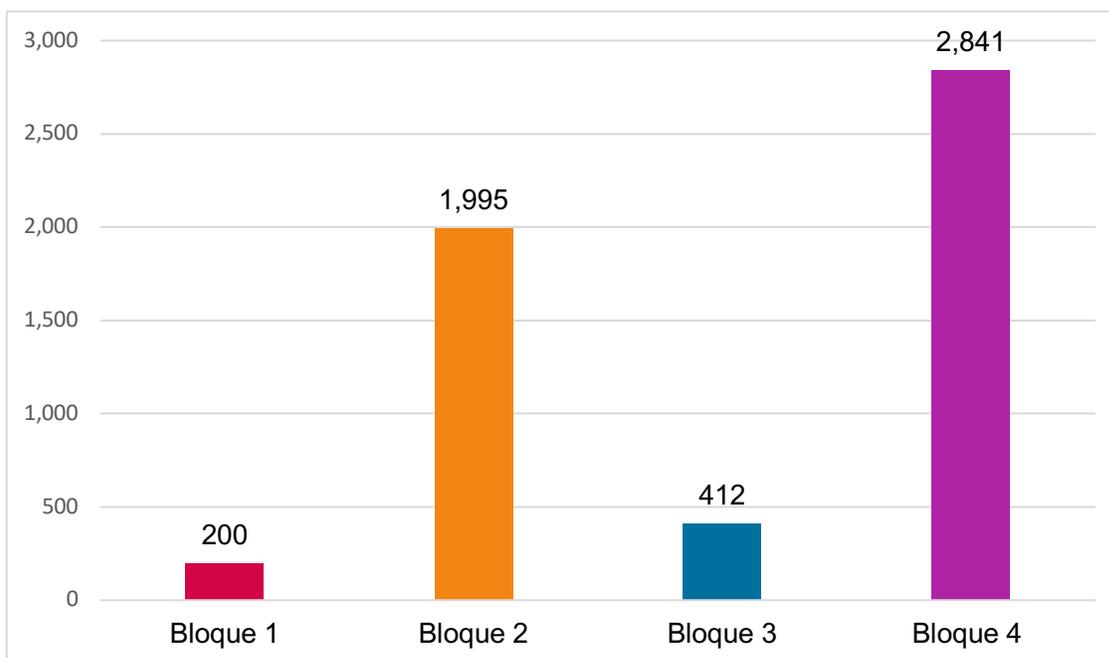
Número de "Me Gusta" en los cuatro bloques



Nota: Esta figura muestra el contraste del número de "Me gusta" reunidos por bloques de publicaciones.

Figura 10

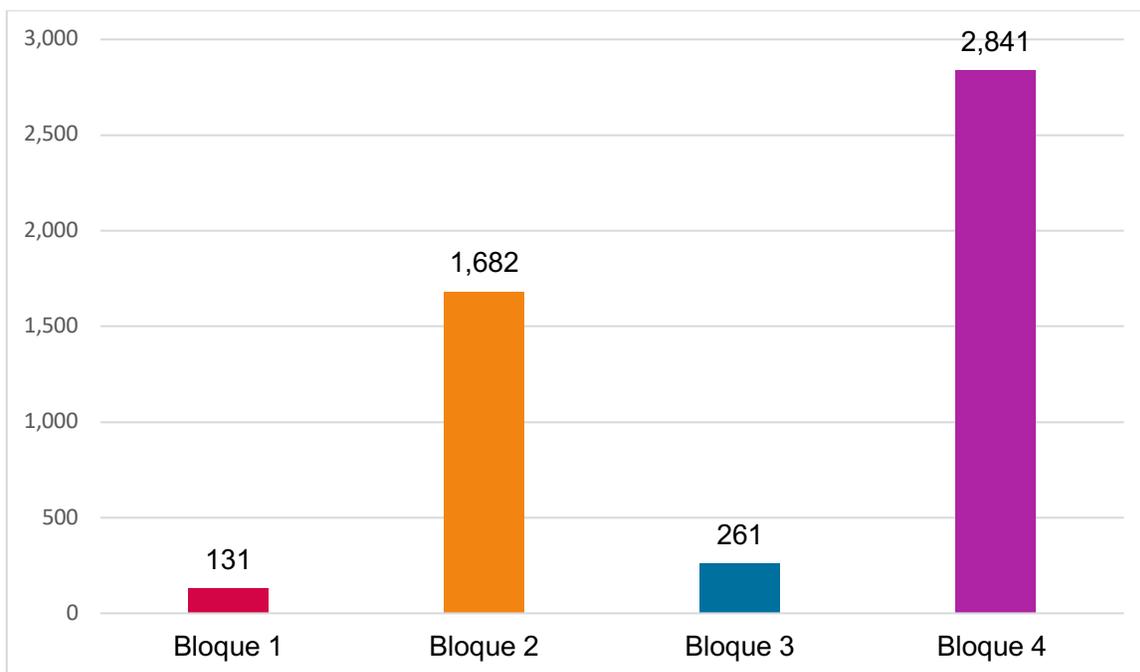
Número de "Compartidos" en los cuatro bloques



Nota: Esta figura muestra la cantidad de veces que las personas compartieron el contenido, por bloques de publicación.

Figura 11

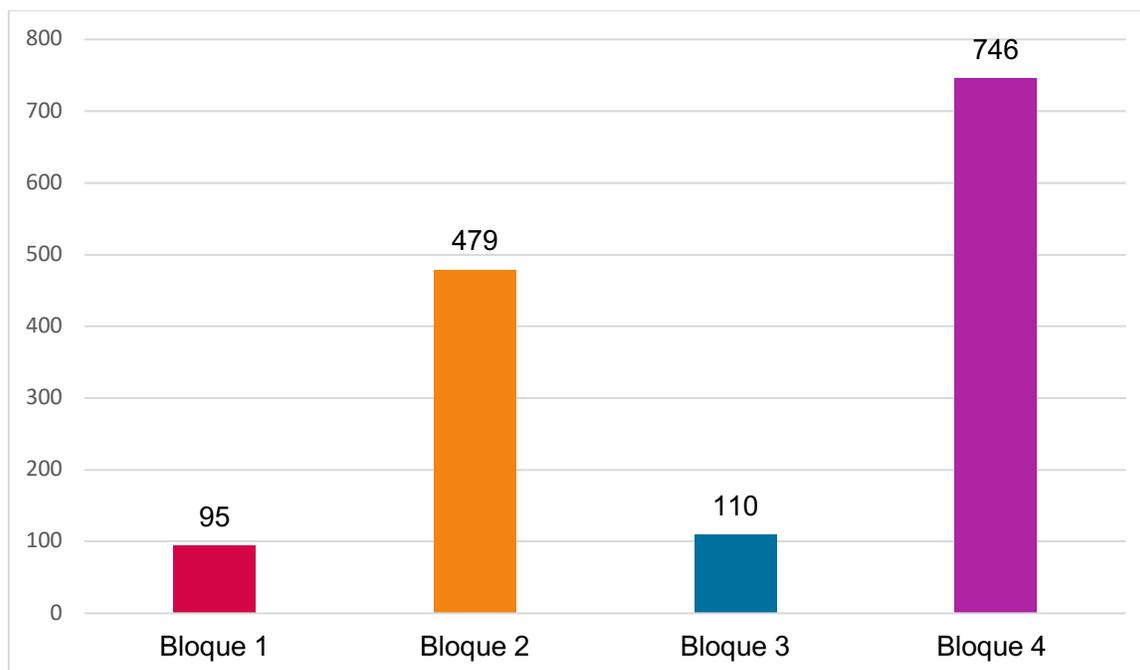
Número de “Guardados” en los cuatro bloques



Nota: Esta figura muestra las veces que las personas guardaron el contenido publicado en la cuenta de Tik Tok.

Figura 12

Número de comentarios recibidos por bloques en la cuenta de Tik Tok



Nota: Esta figura muestra el número de comentarios por bloque, que las personas realizaron en el contenido publicado dentro de la cuenta de Tik Tok

En cuanto a los comentarios recibidos, se pueden clasificar en positivos que son aquellos que consideran la información relevante, adecuada o funcional e incluso llegan a recomendar el contenido etiquetando a otras personas. Los comentarios neutros que son aquellos que no aportan información sobre las preferencias de los y las espectadoras por ejemplo cuando escriben solo una letra, punto o una coma. Y los comentarios negativos que fueron aquellos de descalificaron o criticaron la información.

En el *Bloque Uno* se recibieron un total de 46 comentarios de los cuales 44 fueron positivos y dos neutros. De manera general, en los comentarios de este primer bloque se pudo apreciar que se comenzó a crear un espacio en el cual podían compartir sobre cómo se sentían, expresaban y vivían sus emociones en especial el sentir emociones desagradables y preguntar sobre cómo podrían lidiar con el enojo en ellos mismos, además de recibir comentarios de felicitaciones y agradecimientos por el contenido.

Tabla 12*Comentarios representativos del Bloque Uno*

Comentarios		
Positivos	Neutros	Negativos
<p>“hola bendiciones he comenzado a seguirte tengo un bebe de 5 años”</p> <p>“empezaré a seguirte, me interesó mucho, amo a mis hijos y no quiero ya gritarles tanto”</p> <p>“hola Nueva Seguidora me vas ayudar mucho... con el proceso de ser Madre”</p> <p>“Soy nueva seguidora 😊 le grito mucho a mi hijo me enoja fácilmente por todo no se q haser ya”</p> <p>“Yo siento mucha adrenalina.....y frunzo el ceño se me nota mucho en la cara.....”</p> <p>“Eso me lo dijo mi psicóloga @flordemavr y lo aplico con mis hijos! Cuando estoy triste se los digo y los dejo apoyarme con amor”</p>	<p>Uso de emojis y puntos</p> <p>“siempre te lo dicen”</p>	

Nota: La tabla muestra los comentarios más representativos del bloque. Los comentarios fueron transcritos tal como se recibieron en la plataforma. Para ver todos los comentarios referirse a la cuenta @PsicologiaInfantilUNAM

En el *Bloque Dos* se recibieron un total de 362 comentarios de los cuales 322 fueron positivos, 22 neutrales y 18 negativos. En este según bloque hay más madres que comparten sobre sus experiencias y sentires, permitiendo que otras madres se vayan identificando, reconociendo que no son las únicas que se encuentran pasando por la misma situación con sus hijos e hijas. También comenzaron a ponerle nombre a estrategias que de alguna manera ellas ya usan con sus hijos e hijas sintiendo mayor confianza y seguridad al saber que lo que están usando son estrategias adecuadas para el desarrollo de niños y niñas. Por otro lado, en los comentarios negativos hubo quienes cuestionaron las actividades y estrategias sugeridas, en especial cuando se trata del autocuidado de madres y padres descalificándolas. Por último,

surgen las necesidades debido a que comienzan a solicitar información sobre cómo criar o educar a los y las adolescentes.

Tabla 13

Comentarios representativos del Bloque Dos

Comentarios		
Positivos	Neutros	Negativos
<p>“mi hijo pequeño se enoja cuando no esta ganando,¿Qué puedo hacer?”</p> <p>“yo lo hago con mi hija la amo infinitamente pero también tengo a otro bebé de 2 meses”</p> <p>“sí quisiera saber cómo educar un niño en adolescencia a veces no entiendo como ni tan siquiera”</p> <p>“hola mi pequeño es súper divertido y enérgico muy cariñoso y sociable sin embargo cuando se enoja es muy intenso me ayudas?”</p> <p>“Sin saber he estado usando esa estrategia”</p>		<p>“exacto lo hablan re facil cuando ellas tienen filas de niñas, hay si has tus cosas la vida real es algo distinto”</p> <p>“No entendí no dio ninguna solución”</p> <p>“senota q notiene.ijos”</p> <p>“Eres mamá, ya tienes hijos?”</p> <p>“ojalá fuera tan facil”</p>

Nota: La tabla muestra los comentarios más representativos del bloque. Los comentarios fueron transcritos tal como se recibieron en la plataforma. Para ver todos los comentarios referirse a la cuenta @PsicologiaInfantilUNAM

En el *Bloque Tres* se recibieron un total de 63 comentarios, 62 fueron positivos, ningún neutral y un negativo. Similar al bloque anterior sigue la detección de necesidades ya que los usuarios solicitan información sobre el desarrollo sexual infantil y del adolescente, así como algunas interrogantes sobre comportamientos esperados o no esperados en bebés, a su vez se percibe un gran interés por el miedo que los niños y niñas experimentan al entrar a la escuela. En cuanto al contenido las madres, padres y cuidadores ampliaron la temática, al compartir situaciones específicas con sus hijos e hijas, relacionadas con el contenido publicado lo que también propicio que otros cuidadores respondieran desde el conocimiento que ellos y ellas tenían o según sus experiencias con psicólogos infantiles, esto llevo a que en el espacio de comentarios los adultos responsables de niños y niñas pudieran desahogarse. Los comentarios

negativos aludían a que la mejor manera de regular a los niños y niñas era mediante el maltrato físico y emocional.

Tabla 14

Comentarios representativos del Bloque Tres

Comentarios		
Positivos	Neutros	Negativos
“me gustaría que nos apoyaras para abordar asuntos de sexualidad”	Comentan signos de puntuación	“yo me los madreo y ya”
“mi bebe tiene 2 años y medio y le tiene mucho miedo a personas desconocidas”	Usan emojis	“jajja que mal eso no funciona”
“Mi bb tiene 5 meses pero el es muy nervioso, cuando escucha un ruido fuerte brinca, cuando está dormido igual eso es normal???”		“PRUÉBALO CON UNA NIÑA QUE TENGA MIEDO. SI TUS INSTRUCCIONES FUNCIONAN”
“tenemos que aprender con ellos #controldemociones”		“en mis tiempos no se usaban las palabras era la chancla voladora. y no salimos malos hijos”
“sisisiis me resultó”		
“me doy cuenta q no soy la unica que esta pasando por lo mismo uu”		

Nota: La tabla muestra los comentarios más representativos del bloque. Los comentarios fueron transcritos tal como se recibieron en la plataforma. Para ver todos los comentarios referirse a la cuenta @PsicologiaInfantilUNAM

En el *Bloque Cuatro* se recibieron un total de 706 comentarios, 629 fueron positivos, 33 neutros y 44 negativos. En este último bloque, las madres y padres describieron cómo han utilizado las estrategias planteadas y los beneficios que han encontrado, sin embargo lado, hubo madres, padres y cuidadores descalificaron las estrategias de Co-Regulación Emocional mostradas, solicitando que se subieran evidencias de la aplicación de dichas estrategias en situaciones reales, y si no se realizaba esto considerarían que las estrategias mostradas eran mentiras.

Tabla 15*Comentarios representativos del Bloque Cuatro*

Comentarios		
Positivos	Neutros	Negativos
<p>“y si aun regulando, reacciona mal, se va, se encierra, que hacer?”</p> <p>“funciona Excelente!”</p> <p>“Yo necesito cambiar yo como le hago xq tengo 2 nenas no quiero q sufran”</p> <p>“Siempre hago eso no sabia que era estrategia”</p> <p>“Estaria perfecto. Si cuando sean mayores y en un mundo real la demas gente los tratara asi, asi como nosotros los tratamos!”</p> <p>“yo lo intente con un abrazo...funcionó!! pero ahora sí no la abrazo se molesta y seguimos en el problema hasta que consigue el abrazo, ayuda!!!!”</p> <p>“me identifique cañon me cuesta mucho pero si quiero cambiar la forma de crianza de mis hijos pero no se como siempre termino regañando”</p>	<p>Comentan signos de puntuación</p> <p>Usan emojis</p>	<p>“jajaja tan tea los niños no asen caso más gritan”</p> <p>“con mi hijo no funciona qué hago me pongo a llorar con él??”</p> <p>“me gustary que lo agas con un niño rebelde no con un muñeco y muéstranos el vídeo para ver si te funciona a ti”</p> <p>“Hágalo con un berrinchudo de verdad y en un lugar público que gracioso hacerlo con un peluche”</p> <p>“Yo soy a la antigua. Yo con la chancla no puedo ser mamá moderna si soy mamá moderna ellos son más berrinchudo y la chancla controla.”</p>

Nota: La tabla muestra los comentarios más representativos del bloque. Los comentarios fueron transcritos tal como se recibieron en la plataforma. Para ver todos los comentarios referirse a la cuenta @PsicologiaInfantilUNAM

Finalmente, por bloque fue posible identificar videos con mayor popular, estos se presentan de la tabla 16 a la 19.

Tabla 16*Videos populares del bloque 1*

Nombre del video	Número de reproducciones	Número de "Me gusta"	Número de guardados	Número de compartidos
¿Qué vamos a resolver en esta cuenta?	8,708	479	7	7
La tristeza en madres y padres	7,886	856	34	59
Basta emocional del miedo	2,472	139	9	6

Nota: En la tabla se muestran las métricas de cada video extraídas de la cuenta de Tik Tok

Tabla 17*Videos populares del bloque 2*

Nombre del video	Número de reproducciones	Número de "Me gusta"	Número de guardados	Número de compartidos
Búsqueda de espacios para madres y padres	7,234	871	42	25
Enojo de padres y madres hacia los niños	6,761	386	16	16
Temperamento de niños y niñas	18,400	1,600	94	18
Estrategias para regular la ira	15,300	1,030	55	78

Nota: En la tabla se muestran las métricas de cada video extraídas de la cuenta de Tik Tok

Tabla 18*Videos populares del bloque 3*

Nombre del video	Número de reproducciones	Número de "Me gusta"	Número de guardados	Número de compartidos
¿Te cuesta trabajo entender las emociones de tus hijos e hijas?	15,200	745	9	8
Emociones de niños de 1 a 3 años	13,500	415	20	19
¿Cómo cuidar la salud emocional de niños y niñas	15,600	899	33	78
Actividad para trabajar la expresión e identificación emocional	11,00	538	102	91

Nota: En la tabla se muestran las métricas de cada video extraídas de la cuenta de Tik Tok

Tabla 19*Videos populares del bloque 4*

Nombre del video	Número de reproducciones	Número de "Me gusta"	Número de guardados	Número de compartidos
¿A tus hijos/as les da miedo entrar a la escuela?	150,500	5,341	301	348
Etiquetado correcto de las emociones sin etiquetar a niños y niñas	15,000	878	35	90
¿Por qué está mal que le gritemos a nuestros hijos e hijas?	11,300	454	18	73
Los niños aprenden a expresar sus emociones utilizando el ejemplo de mamá y papá	14,200	842	36	80
Estrategia para regular la frustración	144,800	9,078	495	613

Nota: En la tabla se muestran las métricas de cada video extraídas de la cuenta de Tik Tok

Datos obtenidos mediante el formulario de Google

El formulario de Google se habilitó el 17 de enero de 2022 con el objetivo de obtener información adicional a la recabada por las métricas de Tik Tok, por ejemplo, los comentarios sobre la cuenta en general o rol que ocupan los seguidores en el acompañamiento a las infancias. Debido a que la cuenta de Tik Tok sigue activa, el formulario aún continúa recibiendo respuestas por lo que hasta que se realizó un corte el 21 de septiembre del 2022 se registraron 75 respuestas, el 80% fueron madres, el 6% fueron docentes, 5% psicólogos, 4% cuidadores, hermanos o hermanas y abuelas y el último 2% no especificó. En la tabla 20 se presentan los rangos de edad de los seguidores que respondieron.

Tabla 20

Rangos de edad de los seguidores

Rango de Edad	Número de Seguidores
10 a 20 años	3
21 a 30 años	50
31 a 40 años	15
41 a 50 años	7

A su vez, este formulario permitió conocer desde que estado de la República Mexicana se encontraban los seguidores que respondieron. En la tabla 21 se muestran los estados de la República Mexicana que participaron y en la tabla 22 los países que siguieron el contenido.

Tabla 21*Seguidores que respondieron el formulario por estados de la República Mexicana*

Estados de México	Número de Seguidores
Ciudad de México	11
Edo. De México	4
San Luis Potosí	2
Michoacán	1
Guerrero	1
Puebla	1
Guanajuato	2
Aguascalientes	1

Tabla 22*Seguidores que contestaron el formulario de otros países*

Países	Consumidores del contenido
Guatemala	2
Ecuador	9
Bolivia	1
Honduras	1
Costa Rica	2
Colombia	2
Perú	5
Estados Unidos	3
Venezuela	1

Por último, los comentarios recibidos se clasificaron en cuatro categorías, 1) Agradecimiento y muestra de interés al contenido, 2) Solicitud de atención psicológica, 3) Usos de la información y estrategias difundidas y 4) Descripción de problemáticas y demanda de más información y otros temas vinculados con las infancias. Para las personas que solicitaron atención fueron referidos a los centros de atención psicológica de la Facultad de Psicología,

que en ese momento se encontraban brindando atención a distancia. En la figura 13 se muestran algunos ejemplos de comentarios por categoría.

Figura 13

Comentarios recibidos en el formulario de Google

1) Agradecimiento y muestra de interés

- "Gracias por la ayuda"
- "Muy buenos consejos"
- "Gracias y que bueno que allá más temas así que nos ayuden con la crianza de los niños"
- "Espero aprender mucho"
- "Excelente manera de demostrar para cambiar el ámbito de una madre e hijo"

2) Solicitud de Atención Psicológica

- "Quisiera consulta para mi hijo, por favor"
- "Estoy en busca de apoyo psicológico para mi hijo de 5 años y al encontrar su cuenta me agrado mucho el contenido, me inspiró confianza"
- "Quisiera que me ayude, cómo puedo ayudar a mi hija que presencio por 5 años los maltratos de su papá hacia mi"
- "Hola por favor me pueden ayudar, pasa que mi niña no quiere ir a la escuela"
- "Necesito ayuda"

3) Usos de información y estrategias

- "Me ayuda para reconocer y tener mejor manejo de nuestras emociones"
- "Soy docente de una secundaria publica, ha partir de los videos he podido apoyarme para realizar actividades con mis alumnos para que vayan descubriendo no solo sus emociones sino aprendan a manejarlas de una mejor manera"
- "Es de mucha utilidad ya que en el ámbito laboral con el aspecto socioemocional con los alumnos y los videos nos ayudan a que visualicen y entiendan lo emocional"

4) Descripción de problemáticas y demanda de información

- "Cómo tener paciencia y tolerancia hacia mis bebés y no regañarlos por nada"
- "Cómo ayuda a mi hijo a hablar bien, tiene 7 años y aún no se le entiende los que dice"
- "Estoy desesperada, mi hijo tiene 3 años y entro al kinder y no para de llorar, no se adapta, estoy muy desesperada"

Nota: Los comentarios se transcribieron tal como fueron escritos en el formato de Google.

Discusión y Conclusiones

En el contexto sociohistorico de la crisis sanitaria suscitada por la pademia por COVID-19, en la Maestría en Psicoterapia Infantil de la UNAM, se identificó como área de oportunidad el generar y difundir contenido profesional en una plataforma digital con gran popularidad como lo es la plataforma Tik Tok, utilizando los seis principios de la comunicación en salud propuestos por Guerra y colobaradores (2021) y la Organización Mundial de la Salud (2018).

A pesar del alto consumo de las plataformas digitales (Cusot & Palacios, 2021; Hurtado, 20221), hasta la fecha no se registran estudios formales que reporten el uso de Tik Tok como un medio para la difusión de información relacionada con salud mental o psicología infantil. Si bien, en la literatura se encuentran estudios sobre el uso de diferentes plataformas digitales en diferentes areas de conocimiento por ejemplo Cusot y Palacios (2021) al implementar una campaña electoral y en psicología, Elias (2021) que utilizó Instagram y YouTube para elaborar narrativas basadas en el arte terapia como tratamiento para el estrés y la depresión, sin embargo, los estudios no reportan el alcance o impacto que tuvieron, solo se limitan a describir la metodología que siguieron para diseñar el contenido.

Por lo tanto en este apartado, para dar respuesta a la pregunta de investigación, se discutió el funcionamiento general de la cuenta y el alcance que ésta tuvo, permitiendo sentar las bases para futuras investigaciones.

Iniciando con el analisis de contenido realizado, de las diferentes cuentas de Tik Tok sobre salud mental y psicología infantil y las malas prácticas identificadas, resultó alarmante encontrar cuentas con un gran número de seguidores difundiendo información errónea e incluso usuarios hablando de salud mental y brindando atención sin una formación en psicología como lo es la cuenta de @emprededormoderno. Lo mismo ocurrió con cuentas destinadas a la psicología infantil en la que perfiles como @maternidadycrianza difunde información sin fundamento sobre desarrollo infantil y estrategias de regulación y co-regulación emocional, e incluso llega a

modelar prácticas hostiles al criticar contenidos de otras cuentas. A su vez, @maternidadycrianza hace uso de la imagen de su hija lo cual atenta a la protección de sus derechos, ya que de acuerdo con la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, capítulo décimo séptimo, habla del derecho a la intimidad, en el que el artículo 76 y 77 declaran que se considera violación a la intimidad de niñas, niños y adolescentes cualquier manejo directo de su imagen, nombre, datos personales o referencias que permitan su identificación en los medios de comunicación (CNDH, 2022). Lo mismo ocurre con @machyguerrero al incluir de forma recurrente a sus hijos en el contenido que crea.

Si es así ¿por qué estas cuentas tienen gran cantidad de seguidores? Es posible que se deba al desconocimiento que hay sobre la psicología, salud mental y desarrollo infantil, siendo esto una limitación para la divulgación de servicios de salud confiables (Arnariz & Uriarte, 2006; Zarate, et al. 2020). Estas cuentas posiblemente se aprovechen de la divulgación de su propia experiencia y la oportunidad de la plataforma para ganar popularidad. Las cuentas como @machyguerrero, @maternidadycrianza y @emprendedor moderno combinan sus publicaciones con contenido de entretenimiento como bailes y tendencias, que en general son consideradas poco profesionales debido a que no tienen el objetivo de informar, sino únicamente crecer sus cuentas y vender sesiones, talleres, consultas, entre otros servicios, lucrando con las problemáticas de quienes consumen su contenido.

Obtener la información sobre el uso de esta plataforma por cuentas poco profesionales y éticas, evidenció la necesidad de que instituciones formales y profesionales de salud mental y de psicología infantil combatieran la desinformación utilizando plataformas digitales de gran visibilidad. La participación de instituciones profesionales de prestigio como la UNAM permitió difundir información científica basada en evidencia, de una manera sencilla, gratuita y accesible a toda la población que cuente con la aplicación de Tik Tok en sus dispositivos móviles.

En nueve meses de divulgar contenido sobre regulación y co-regulación emocional dirigido a padres, madres y cuidadores de niños y niñas preescolares en la plataforma Tik Tok se alcanzaron 70 mil seguidores, lo que muestra que esas personas decidieron seguir la cuenta porque consideraron que el contenido era valioso y continuaron con el interés al seguir consumiendo las publicaciones de @PsicologiaInfantilUNAM.

Previo al desarrollo de la cuenta de Tik Tok, en el mes de agosto del 2021 se implementó un taller virtual sobre estrategias de regulación y co-regulación emocional al que asistieron 38 usuarios de los centros de atención psicológica de la Facultad de Psicología, contrastando los resultados obtenidos en el taller con los de la cuenta de Tik Tok. A pesar de que se ofreció información similar, la cuenta de Tik Tok tuvo un alcance mucho mayor, de 38 a 2, 786,114 personas, debido a que la información en la cuenta @PsicologiaInfantilUNAM se encontró disponible las 24 horas y todos los días de la semana, algo que no sucedió en el taller debido a que muchas madres comunicaron no poderse conectar a las sesiones ya que trabajaban o tenían diferentes actividades con sus hijos e hijas registrando mayor inasistencia conforme las sesiones avanzaron, mientras que en la cuenta de Tik Tok conforme se avanzaron en los bloques, la audiencia aumentó.

Difundir información en la cuenta de Tik Tok fue accesible para que madres, padres y cuidadores consultaran la información según su disponibilidad y necesidad, por ejemplo, la hora en la que más se visualizó el contenido fue a la 8 pm, sin embargo, por la madrugada la cuenta tenía gran interacción recibiendo comentarios, “me gusta” y compartidos. Esta dinámica de horarios puede representar que madres, padres o cuidadores tienen tiempo para sí mismos cuando los niños y niñas duermen, aun cuando, en esos horarios no se imparten cursos o talleres para acompañar el desarrollo socioemocional.

La creciente popularidad y accesibilidad de la información también se observó en la cantidad de “Me gusta” debido a que 108.4 mil personas indicaron que les gustó la información

publicada en la cuenta; 5,448 “Compartidos”, que representa que las personas recomendaron el contenido a otras y otros, es decir, que las visualizaciones alcanzadas fueron más de las que se pueden registrar en las métricas (véase tabla 10), ya que al momento en que se comparte uno de los videos, la plataforma de Tik Tok no puede dar seguimiento y obtener información de la persona a quien fue compartido por medio de diferentes plataformas digitales como Whats App, Facebook, Messenger, correo electrónico o mensaje, facilitando así la difusión masiva; 3,720 personas guardaron el contenido, lo que significa que consideraron el contenido de los videos de valor y de utilidad ya que al guardarlo pueden tener acceso a la información de manera más sencilla y directa, para tener la posibilidad de verlo una y otra vez.

Además, la audiencia alcanzada no solo se limitó a la Ciudad de México que es donde se imparte la Maestría en Psicoterapia Infantil, sino que fue posible alcanzar países de América del sur y sobre todo países de Centro América, lo que podría indicar mayor necesidad de recibir información sobre la crianza y desarrollo emocional de niños y niñas. Respecto al género que más consumió el contenido de la cuenta fueron mujeres, lo que probablemente se debe a la división en los roles sociales derivadas de un sistema patriarcal y de desigualdad de género (Royo, 2013).

Se hizo un contraste de bloques en función de la visualizaciones, audiencia alcanzada, el número de “Me gusta”, el número de “Compartidos”, la cantidad de “Guardados” y los comentarios, mostrados de la figura 6 a la figura 7 en el capítulo de resultados, en estas se puedo observar que en cuanto a las visualizaciones, audiencia alcanzada y el número de “Me gusta” tuvo mayor alcance el *Bloque 2* destinado a abordar las emociones, prácticas de autocuidado y estrategias de regulación emocional de madres, padres y cuidadores, lo que quizá se asocie a que los adultos responsables del cuidado de las infancias simpatizaron con el contenido al hablar sobre los sentimientos de culpa que pueden experimentar al “errar” en la crianza, orientar sobre cómo identificar sus redes de apoyo en la crianza y que no pasa nada si

madres, padres y cuidadores expresan la tristeza cuando la experimentan. Esto no ocurre en otras cuentas de Tik Tok, ya que hablaban desde el “deber ser” de madres y padres difundiendo una maternidad y paternidad “perfecta” poco realistas. Además, que en este bloque se dieron estrategias puntuales sobre qué hacer cuando sienten algunas emociones desagradables, información que fue bien recibida por las y los seguidores.

En cuanto al número de compartidos, guardados y comentarios, fue mayor en el *Bloque 4* destinado a abordar las estrategias de co-regulación emocional. En los videos se brindaron estrategias consideradas como funcionales y favorecedoras de un desarrollo socioemocional saludable, según la revisión en la literatura. Estas estrategias se mostraron mediante modelamiento y rol playing, por lo que el alto número de compartidos y guardados es posible que se debiera a que consideraron el contenido como funcional, práctico y de valor, también lo recomendaron a otros y otras cuidadoras y lo guardaron para tener presente la información cuando la necesitaran. En cuanto al número de comentarios se observaron mayores dudas sobre cuándo y cómo aplicar las estrategias o compartían situaciones donde sentían dificultad para llevarlas a cabo con sus hijos e hijas. En este bloque con frecuencia solicitaban la demostración de otras estrategias.

El *Bloque 1* destinado a informar sobre qué es la emoción y su función y el *Bloque 3* cuyo contenido fue el desarrollo socioemocional, fueron los bloques que tuvieron menor alcance en contraste con los *Bloques 2 y 4*, lo que puede deberse a que los adultos responsables de las infancias están más interesados en evitar problemas de conducta como el llanto, los berrinches, golpes y límites, que en entender teóricamente el porqué de la emoción y el desarrollo socioemocional infantil. Estos resultados resultan preocupantes porque pareciera que las demandas por conocer las estrategias de regulación y co-regulación van centradas en evitar el malestar de los cuidadores en lugar de un interés por comprender el mundo emocional de sus hijos e hijas.

Algo similar ocurrió en los videos que crecieron popularidad. En el *Bloque 1* el video con más alcance fue el que explicaba que se iba a ofertar en la cuenta con la cual se intentaba crear una necesidad que sería resulta al seguir el contenido de la cuenta para que el usuario sugiera el contenido. Este objetivo se cubrió ampliamente.

En el *Bloque 2* el video que alcanzó mayor audiencia informaba sobre el temperamento evitando enjuiciar como “malo” o “problemático” alguno de los tipos de temperamento. El alcance de este video llamó la atención en contraste con el contenido destinado a informar sobre desarrollo infantil que no consideraron relevante. La diferencia del alcance de este video se relaciona con que madres, padres y cuidadores mostraron mayor interés por identificar el temperamento de sus hijos e hijas, además de que este término se utiliza más en el lenguaje común para referirse a aspectos de la personalidad. Lo anterior muestra que el uso de palabras comumente utilizadas en el lenguaje cotidiano por madres, padres y cuidadores, dentro de los videos hace que tengan mayor difusión.

En lo *Bloque 3* el video más popular informó sobre cómo fomentar un adecuado desarrollo emocional en niños y niñas preescolares lo que puede relacionarse, a que si bien, las madres, padres y cuidadores no tienen gran interés sobre cómo funcionan las emociones y sus componentes o sobre el desarrollo infantil, si buscan que sus hijos e hijas tengan una adecuada salud mental. Finalmente, en el *Bloque 4* el video que destacó por mucho sobre los demás videos populares por bloque fue en el que informó sobre algunas estrategias para acompañar el miedo que niños y niñas pueden experimentar al momento de ingresar a la escuela. ¿Por qué destacó por mucho? Porque en el video se ejemplificó situaciones reales que afrontan las familias, además de que la información fue publicada justo al inicio del ciclo escolar, por lo que fue oportuna y veraz, uno de los principales elementos en la comunicación en salud (OMS, 2018).

Respecto a los 1,117 comentarios recibidos, además de la clasificación en positivos, neutros y negativos, se observó un fenómeno que no se había considerado ya que madres o cuidadoras al comentar sobre su experiencia ante alguna situación complicada o problemática con sus hijos e hijas, otras madres o cuidadoras respondían compartiendo sus propias experiencias de éxito en situaciones similares, esta comunicación permitió que entre ellas generaran un dialogo de apoyo y de compartir, lo anterior puede ser una señal del desarrollo de una comunidad mediante la cuenta de Tik Tok Psicología Infantil UNAM. Otra sorpresa fue que profesionales de salud mental y estudiantes se llegaron a interesar en tener más información sobre lo hablado en el video solicitando en los comentarios las referencias bibliográficas para consultar.

La información recaba en el formulario de Google, obtuvo más información sobre las personas que visitaban la cuenta y que tuvieron interés en recibir más información sobre los contenidos publicados o para quienes buscaron recibir atención psicológica. El apartado de comentarios permitió conocer más sobre el uso que le estaban dando a las estrategias, cuál era su experiencia con el contenido difundido y establecer mayor comunicación con los seguidores y seguidoras, y de este modo fue posible identificar que cualquier persona que tuviera interés en las infancias estaban consumiendo el contenido, aunque no fueran la población objetivo, por ejemplo docentes de secundaria, que a pesar de que los videos hablaban de la edad preescolar, encontraron en los videos una herramienta para trabajar las habilidades socioemocionales de sus alumnos y alumnas dentro de sus aulas.

Finalmente, de manera general con lo analizado en las cuentas ya existentes de psicología infantil en Tik Tok y el alcance de la cuenta de éste estudio, pareciera que hay una tendencia por parte de los usuarios y usarias de consumir cuentas con poco sustento, por lo que resulta importante orientar sobre cómo discriminar contenido que desinforma, de las cuentas que difunden información con sustento teórico. Sin embargo, hay variables que ayudaron a que la

cuenta de Psicología Infantil UNAM creciera por ejemplo, la adaptación del contenido científico a un lenguaje cotidiano que facilitara el entendimiento,; el uso de rol playing y el modelamiento; la interacción de la cuenta con los usuarios y usuarias al responder los comentarios y el acompañamiento que se brindó a las diferentes inquietudes que tuvieron. Todos fueron elementos que facilitaron el aumento de los seguidores, así como la confianza de externar de forma recurrente sus inquietudes.

Otro punto importante fue que la realización de este proyecto remarcó la importancia de formar equipos de trabajo multidisciplinarios dentro de la Universidad, sin duda el proyecto se enriquecería al incluir estudiantes de ciencias de la comunicación, producción y programación, entre muchos otros.

En conclusión, la cuenta de Tik Tok Psicología Infantil UNAM tuvo un gran alcance permitiendo ofrecer información fundamentada en evidencia científica de una manera sencilla, práctica y gratuita a nivel mundial, acercando información a población que no necesariamente llega a consulta psicológica, ya sea porque no identifican cuándo es momento de buscar la atención, por la desinformación que hay sobre qué es la psicología infantil o porque consideran que las únicas estrategias funcionales en la crianza son aquellas basadas en el maltrato, desconociendo sus repercusiones en el desarrollo.

Es por esto por lo que es de importancia que instituciones profesionales y de prestigio como la UNAM adapten el conocimiento y lo hagan accesible a toda la población que lo requiere de una manera flexible y adaptativa a la evolución de los medios de comunicación como lo están siendo las plataformas digitales desde hace unos años y Tik Tok desde el inicio de la pandemia por COVID-19.

Así mismo, la importancia de documentar el trabajo de difusión de salud mental mediante plataforma digitales con el fin de fortalecer esta nueva línea de investigación y así hacer uso de todas las herramientas que éstas ofrecen para el beneficio de la población.

Sugerencias y Limitaciones

La difusión de salud emocional infantil mediante plataformas digitales como lo es Tik Tok representa un área en desarrollo dentro de la Facultad de Psicología. Esta estrategia de comunicación puede brindar grandes beneficios, por ejemplo, la difusión de los servicios que oferta la Facultad de Psicología de la UNAM, informar sobre nuevos hallazgos sobre las infancias de una manera sencilla y entretenida y dar seguimiento a las necesidades de madres, padres y cuidadores a nivel mundial.

En cuanto a la población estudiantil es posible obtener información de grandes grupos de personas (como fue la detención de necesidades dentro de este estudio) para generar nuevas líneas de investigación, crear nuevos espacios par prácticas profesionales y prestadores de servicio social, por ejemplo, al dar seguimiento de los comentarios y solicitudes de atención psicología.

El mantenimiento de la plataforma digital no es sencillo se requiere de tiempo para identificar las necesidades de los seguidores, realizar la planeación de contenidos y su adaptación, grabar, editar, publicar y dar seguimiento al contenido mediante los comentarios e interacciones; de esta manera el establecimiento y mantenimiento de la plataforma requiere un trabajo multidisciplinario donde la UNAM promueva la vinculación dentro de sus propias áreas de conocimiento en carreras como Comunicación, Producción en colaboración con paidopsiquiatras, abogados, trabajadores sociales, pedagogos, entre otros, con el fin de acompañar a madres, padres y cuidadores para el desarrollo integral de las infancias.

Es fundamental tener presente que la difusión debe tener un perfil profesional y ético, desde la planeación, creación, publicación y seguimiento en los comentarios al evitar las polémicas y controversias que se generan entre diversos creadores de contenido dentro de la plataforma digital, así como un acompañamiento amable, gentil y cálido a los comentarios, aunque estos puedan ser clasificados como “negativos”.

Por otro lado, una de las limitaciones encontradas es que la plataforma digital solo es un medio de comunicación que actúa a nivel preventivo, por lo cuál no es un modelo de intervención. A su vez el contenido se limita a hablantes de habla hispana por lo cual se sugiere que pudieran incluso colaborar con la Escuela Nacional de Lenguas, Lingüística y Traducción de la UNAM (ENALLT).

Referencias

- Aburto, M. J. (2020). México ante la epidemia de COVID-19 (SARS-Cov-2) y las recomendaciones al Subsistema Nacional de Donación y Trasplante. *Revista Mexicana de Trasplantes*, 9(1), 6-14.
- Agirrezabala, G. R., & Etxeberria, L. A. (2008). *Inteligencia emocional educación infantil 3-4 años*. Gipuzkoa.
- Alcolea, P. M., & Núñez, F. V. (2021, 02 de febrero). *Incursión de la red social tik tok en los departamentos de comunicación corporativa de las 35 universidades privadas españolas* [Presentación de cartel]. Universidad a distancia de Madrid. Comparativa con la red social Instagram. Universidad Complutense. Madrid.
<https://udimundus.udima.es/handle/20.500.12226/998>
- Aldrete-Cortez, V., Carrillo-Mora, P., Mensilla-Olivares, A. Schanaas, L., & Esquivel, F. (2014). De la regulación emocional y cognitiva a la autorregulación en el primer año de vida. *Anuario de Psicología*, 4(2), 199-212. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97036175002>
- Alpuche, C. M. (2020). Infecciones Emergentes, el gran reto de la salud global: Covid-19. *Salud Pública de México*, 62(2), 123 -124.
- Alvino, C. (2021, 21 de abril). *Estadísticas de la situación digital de México en el 2020-2021*.
- Amsel, A. (1992). *Teoría de la frustración: un análisis del aprendizaje disposicional y la memoria*. Prensa de la Universidad de Cambridge.
- Angeliki, K. E., & Essau, C. A. (2020). Psychological effects of the COVID-19 lockdown on children and families in the UK. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 42-48. doi: 10.21134/rpcna.2020.mon.2049
- Arnaiz, A., & Uriarte, J. J. (2006). Estigma y enfermedad mental. *Norte de Salud Mental*, 26, 49-59.
- Ato, E., Gonzáles, C., & Carranza, J. A. (2004). Aspectos evolutivos de la autorregulación emocional en la infancia. *Anales de Psicología*, 20(1),69-79.
- Balluerka-Lasa, N., Gómez, B. J., Hidalgo, M. D., Gorostiaga, M. A., Espada, S.J., & Padilla G. J. (2020). Las consecuencias psicológicas de la COVID19 y el confinamiento. *Universidad del país Vasco*.
https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticias/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf 8
- Barlett, J., Griffin, J., & Thomson, D. (2020). Resources for Supporting Children's Emotional Well-being during the COVID-19 Pandemic. <https://www.childtrends.org/publications/resources-for-supporting-childrens-emotional-well-being-during-the-covid-19-pandemic>

- Bath, H. (2008). Calming together: The pathways to Self-Control. *Reclaiming Children and Youth*, 16(4), 44-46.
- Becerra-Chauca, N., & Taype-Rondan, A. (2020). TikTok: ¿una nueva herramienta educativa para combatir la COVID-19?. *Acta Médica Peruana*, 37(2), 249-251. <https://dx.doi.org/10.35663/amp.2020.372.998>
- Becerril, M., Ramos, C., Gallardo, S., & Esquivel, F. (2021). *Psicoterapia integrativa en ámbitos no clínicos, un modelo de prevención desde la competencia emocional*. Congreso Nacional de Psicología. Congreso Iberoamericano de Psicología.
- Bell, S. M., & Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant crying and maternal responsiveness. *Child Development*, 43, 1171–1190.
- Bentancourt-Ocampo, D., Riva-Altamirano, R., & Chedraui-Budib, P. (2021). Estrés parental y problemas emocionales y conductuales en niños durante la pandemia por COVID-19. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(2), 238-249.
- Berasategi, N., Igoiaga, N., Eiguren, A., Dosil Santamaría, M., Picaza, M., & Ozamiz Etxebarria, N. (2020). *Las voces de los niños y de las niñas en situación de confinamiento por el Covid-19*. https://www.researchgate.net/publication/341184016_LAS_VOCES_DE_LOS_NINOS_Y_DE_LAS_NINAS_EN_SITUACION_DE_CONFINAMIENTO_POR_EL_COVID-19
- Berger, A., Kofman, O., Livneh, U., & Henik, A. (2007). Multidisciplinary perspectives on attention and the development of self-regulation. *Progress in Neurobiology*, (82), 256-286. <http://www.bgu.ac.il/~henik/research.html>
- Bisquerra, R. (2010). *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial Síntesis
- Bronson, M. (2000). *Self-regulation in early childhood: nature and nurture*. The Guilford Press.
- Buss, K. A., & Goldsmith, H. H. (1998). Fear and anger regulation in infancy: effects on the temporal dynamics of affective expression. *Child Development*, 69, 359-374.
- Calkins, S. D., & Johnson, M.C. (1998). Toddler Regulation of Distress to Frustrating Events: Temperamental and maternal correlates. *Infant Behavior and Development*, 21, 379-395.
- Castro, G. (2021, 09 de septiembre). Por cifras de suicidio en jóvenes y niños en la pandemia, urge apoyo emocional. *Debate*. <https://www.debate.com.mx/salud/Por-cifras-de-suicidio-en-jovenes-y-ninos-en-la-pandemia-urge-apoyo-emocional-20210909-0010.html>
- Celaya, J. (2008). *La Empresa en la WEB 2.0*. Editorial Grupo Planeta, España.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2019). Novel Coronavirus (2019-nCoV) *Frequently Asked Questions and Answers*. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>

- Cerezo, M. A., Pons-Salvador, G., & Trenado, R. M. (2008). Mother-infant interaction and children's socio-emotional development with high- and low-risk mothers. *Infant Behavior & Development*, 31(4), 578–589. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2008.07.010>
- Chung, G., Lanier, P., & Ju, P. W. Y. (2020). Mediating effects of parental stress on harsh parenting and parent-child relationship during coronavirus (COVID-19) pandemic in Singapore. *Journal of Family Violence*, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00200-1>
- CNDH (2022). *Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes*. https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2021-01/Ley_GDNNA.pdf
- Cuenca, V. (2017). *Actitud materna y regulación cognitiva emocional en mujeres de la academia técnica "HNA MECHTILDIS"*. [Tesis de maestría] Universidad Andina Simón Bolívar.
- Cueva, E., & Fernández, C. (2022). *Propuesta de campaña comunicacional para sensibilizar a jóvenes de la ciudad de Cuenca sobre la importancia de pedir ayuda psicológica*. [Tesis de licenciatura, Universidad del Azuay, Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas Carrera de Comunicación Social].
- Cuheito, P. E., & Peralta, T. (2021). *#PorAcá Sí. Un aporte comunicacional a la política pública en salud mental*. Universidad Nacional de Córdoba, Facultad de Ciencias de la Comunicación.
- Cusinato, M., Iannattone, S., Spoto, A., Poli, M., Moretti, C., Gatta, M., & Miscioscia, M. (2020). Estrés, resiliencia y bienestar en niños italianos y sus padres durante la pandemia COVID-19. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 17(22). <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17228297>
- Cusot, G., & Palacios, I. (2021): Tik tok y su rol predominante en la campaña presidencial de Xavier Hervas. *Revista Enroques de la Comunicación*, (6), 65-96.
- Del Canto, E., & Silva, S. A. (2013). Metodología cuantitativa: abordaje desde la complementariedad en ciencias sociales. *Revista de Ciencias Sociales*, 3(141), 25-34. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15329875002>
- Derin, T., Sari, M., Saltri, R., Gowasa, N., & Hamuddin, B. (2020). Persuasive Communication: What Do Existing Literature Tells Us About Persuasive Communication Among Students?. *Journal of Ultimate Research and Trends in Education*, 2(1), 12-18. <https://doi.org/10.31849/utamax.v2i1.3468>
- Díaz-García, M.I., & Díaz-Sibaja, M. A. (2005). Problemas cotidianos del comportamiento infantil. En Comeche, M.I. y Vallejo, M.A. (Eds.). *Manual de Terapia de Conducta en la Infancia*. Madrid: Dykinson.
- Dobrin, N. Y., & Kállay, E. (2013). The Investigation or the Short-Term Effects of a Primary Prevention Program Targeting the Development of Emotional and Social Competencies in Preschoolers. *Cognitie, Creier, Comportament*, 17(1), 15-34.

- EFE, (2021, 25 de mayo). Unicef: pandemia ha impactado en la salud mental de niños y niñas en México. *Debate*. <https://www.debate.com.mx/estiloyvida/Unicef-pandemia-ha-impactado-en-la-salud-mental-de-ninos-y-ninas-en-Mexico-20210519-01114.html>
- Eisenberg, N., Hofer, C., Sulik, M. J. & Spinrad, T. L. (2014). *Self-regulation, effortful control, and their socioemotional correlates*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 157–172). The Guilford Press.
- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Regulación relacionada con las emociones: afinar la definición. *Desarrollo infantil*, 75 (2), 334-339.
- Eisenberg, N., Hofer, C., & Vaughan, J. (2007). Effortful control and its socioemotional consequences. En Gross, J. J. (2007.). *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press.
- Ekman, P., & Oster, H. (1979). Expresiones faciales de emoción. *Revisión anual de psicología*, 30 (1), 527-554.
- Elias, C. (2021). *Proyecto digital sin nudos. Una experiencia de comunicación para el arte y la salud mental*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Lima, Facultad de Comunicación].
- Erades, N., & Morales, A. (2020). Impacto psicológico del confinamiento por la COVID-19 en niños españoles: un estudio transversal. *Revista de Psicología con Niños y Adolescentes*, 7(3), 27-34. doi: 10.21134/rpcna.2020.mon.2041
- Esquivel, F., Arroyo, S. M., Corrales, E. R., Méndez, V. V., Plata, L. S., Rodríguez, N. X., & Vasconcelos, V.M. (2010). *Programa de Juego para Promover la Autorregulación Emocional*. *Manuscrito inédito*, Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, México, D.F.
- Esquivel, F., García, B., Montero, M., & Valencia, A. (2013). Regulación materna y esfuerzo de control emocional en niños pequeños. *International Journal of Psychological Research*, 6(1), 30-40.
- Esquivel, F. (2014). *Regulación emocional, correulación materna y temperamento en la primera infancia*. [Tesis doctoral, Universidad Nacional Autónoma de México]. TESIUNAM. <http://132.248.9.195/ptd2014/febrero/0709334/Index.html>
- Estrada-Molina, O., Guerrero-Proenza, R. S., & Fuentes-Cancell, D. R. (2022). Las competencias digitales en el desarrollo profesional: un estudio desde las redes sociales. *Education in the Knowledge Society*, (23). <https://doi.org/10.14201/eks.26763>
- Estupiñan, M. S., Tobón, G. J., Umaña, C. L., & Vargas, M. M. (2020). *Educación emocional en niños escolarizados en contexto de pandemia*. [Tesis de licenciatura] Universidad Autónoma de Bucaramanga.

https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/12017/2020_Tesis_Silvia_Fernanda_Estupinan.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Etchebehere, A. G., De León, S. R., Silva, P. F., Fernández, H. D., & Quintana, S. S. (2021). Percepciones y emociones ante la pandemia: recogiendo las voces de niños y niñas de una institución de educación inicial pública del Uruguay. *Psicoligua, Conocimiento y Sociedad*, 11(1), 8-35. Doi: <https://doi.org/10.268664/PCS.v11n1.1>
- Etxebarria, I. (2002). La regulación de las emociones. En P. Fernández Berrocal y N. Ramos Díaz (Eds.), *Corazones inteligentes*. Kairós.
- Fernández-Abascal, E. G., Rodríguez, B. G., Sánchez, M. P. J., Díaz, M. D. M., & Sánchez, F. J. D. (2010). *Psicología de la emoción*. Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Fogg, P. L., Baird, D., & Fogg, B. (s.f.). *Facebook para educadores*.
- Fundación Telefónica Movistar (2021) *El nuevo rol de los padres: conoce el "efecto padres" que inicio durante la pandemia*. <https://www.fundaciontelefonica.co/noticias/el-nuevo-rol-de-los-padres-conoce-el-efecto-padres-que-inicio-durante-la-pandemia/>
- Garber, J., & Dodge, K. (1991). *The development of emotion regulation and dysregulation*. Cambridge University.
- García, O. J., & De Manuel, V. C. (2020, 27 de julio). Efectos psicológicos en los niños producidos por el COVID-19 ¿Una nueva pandemia?. *Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria*. <https://www.familiaysalud.es/sintomas-y-enfermedades/infecciones/todo-sobre-el-coronavirus/efectos-psicologicos-en-los-ninos>
- Gildemeiter, F. R., Wetzell, E. M., Sanchez, J. V., & Vergara, B. P. (2013). *Estudio de educación inicial: un acercamiento a los aprendizajes de las niñas y los niños de cinco años de edad. Informe breve de resultados*. Ministerio de Educación Perú. <http://umc.minedu.gob.pe/wp-content/uploads/2016/08/archivo-final.pdf>
- Giraldo, V. (2019). Plataformas digitales: ¿qué son y qué tipos existen?. *Rockcontent*. <https://rockcontent.com/es/blog/plataformas-digitales/>
- Gómez-Becerra, I., Fluja, J., Andrés, M., Sánchez-López, P., & Fernández-Torres, M. (2020). Evolución del estado psicológico y el miedo en la infancia y adolescencia durante el confinamiento por la COVID-19. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes* 7(3), 11-18. doi: 10.21134/rpcna.2020.mon.2029
- Gómez, L., & García, C. (2011). Twitter. *Revista Colombiana de Anestesiología*, 38(4), 539-540. <http://www.scielo.org.co/pdf/rca/v38n4/v38n4a11.pdf>
- Gordillo, T., Amaya, D., & Morales, S. (s.f.). ¿Cómo controlar mi estrés? Atención a trastornos de ansiedad. Aprendo + En línea de todo y para todos. <https://aprendomas.cuaed.unam.mx/>

- Gratz, K. L. (2003). Risk factors for and functions of deliberate self-harm: an empirical and conceptual review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 192-205.
- Grolnick, W.S., McMenemy, J.M., & Kurowski, C.O. (1999). *Emotional and self-regulation in infancy and toddlerhood*. Philadelphia.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press.
- Gross, J. J., & Feldman-Barrett, L. (2011). Emotion generation an emotion regulation: one or two depends on your point of view. *Emotion Review*, 3(1), 8-16. <https://doi.org/10.1177/1754073910380974>
- Guerrero, D., & Vargas, M. (2021). *Campaña de comunicación "Descarga Mental" para la prevención de la ansiedad en los adolescentes*. [Tesis de licenciatura, Universidad San Francisco de Quito USFQ].
- Guil, R., Mestre, J. M., Gil-Olarte, P., De la Torre, G. G., & Zayas, A. (2018, 7 de noviembre). Desarrollo de la inteligencia emocional en la primera infancia: guía para la intervención. *Universitas Psychologia*, 17(4), 1-12. <https://doi.org/10.11144/Ja.veriana.upsy17-4.diep>
- Gutiérrez, B. L. (s.f.) Salud mental en niños y adolescentes relacionado a la cuarentena ocasionada por COVID- 19. <https://medicina.uniandes.edu.co/sites/default/files/articulos/doc/salud-mental-en-ninos-y-adolescentes-relacionado-a-la-cuarentena-ocasionada-por-covid-19.pdf>
- Haidt, J. (2003). *Las emociones morales*. En RJ Davidson, KR Scherer y HH Goldsmith (Eds.), *Manual de ciencias afectivas*. Prensa de la Universidad de Oxford.
- Hernández, K. D., Yanez, J. F., & Carrera, A. (2017). Las redes sociales y adolescencias: repercusión en la actividad física. *Revista Universidad y Sociedad*, 9(2), 242-247. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202017000200033&lng=es&tlng=es.
- Hernández, P. (2022). *El gran éxito de tik tok frente a su rival Instagram: un análisis comparativo*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Valladolid Facultad de ciencias sociales jurídicas y de la comunicación].
- Herrera, A. E., Campi, A. T., & Torres, R. J. (2021). Códigos de modernidad: industria cultural digital y la economía global de desarrollo. Tik Tok. *Journal of Science and Research*, 6 (3), 257-274. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5659826>
- Hurtado, L. A. (2022, enero). Tik Tok, ventana de escape para los jóvenes. *Dirección General de Comunicación Social, UNAM*. Boletín UNAM-DGCS-006. https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2022_006.html
- Hütt, H. (2012). Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión. *Reflexiones*, 91(2), 121-128. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72923962008>

- IMSS. (2021, julio). Los problemas de salud mental a consecuencia de la pandemia son atendidos por el IMSS. *Secretaria de Salud*.
<https://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202107/301>
- Imran, N., Zeshan, M., & Pervaiz, Z. (2020). Mental health considerations for children & adolescents in COVID-19 Pandemic. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36.
<https://doi.org/10.12669/pjms.36.covid19-s4.2759>
- Jacques, B. T., & Sehaparini, I. (2021, 1 de abril). Desafíos en la transición de la atención psicoterapéutica presencial a la atención online en la pandemia de COVID-19: revisión sistemática. *Revista Brasileira de Psicoterapia*, 23(1), 157-165. Doi 10.5935/2318-0404.20210012
- Kingston, D., & Tough, S. (2014). Prenatal and postnatal maternal mental health and school-age child development: A systematic review. *Maternal and Child Health Journal*, 18(7), 1728–1741. doi:10.1007/s10995-013-1418-3
- Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions. *A development review. Developmental Psychology*, (25), 345 –354.
- Kostelnik, M. J., Phipps, W. A., & Gregory, K. M. (2009). *El Desarrollo social de los niños*. Delmar Cengage Learning.
- Lee, J. (2020). Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(6), 421. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30109-7](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30109-7)
- Li Q, Guan X, Wu P, Wang X, Zhou L., & Tong Y. (2020) Early transmission dynamics in Wuhan, China, of novel coronavirus-infected pneumonia. *The New England Journal of Medicine*, (382). <https://doi.org/10.1056/NEJ-Moa2001316>
- Lopez, J. L., Maza-Córdoba, J., & Tusa, F. (2019) Educar en el contexto digital: el reto de ser edutuber. *Iberian Journal of Information Systems and Technologies*, (25), 188-200.
- Luque, S. (2022). *Millennials y centennials. Dos generaciones de prosumers a través de Instagram y de tik tok*. En Alvarez-Chávez, M. Rodríguez-Garay, G., & Husted, S. (2022). *Comunicación y pluralidad en un contexto divergente*. Dykinson, S.L.
- Malatesta, C. Z., Culver, C., Tesman, J. R., & Shepard, B. (1989). The development of emotion expression during the first two years of life. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 54 (219).
- Mangelsdorf, S.C., Shapiro, J.R., & Marzolf, D. (1995). Developmental and Temperamental Differences in Emotion Regulation in Infancy. *Child Development*, (66), 1817-1828.
- Marín, M., Quintero, P. A., & Rivera, S. C. (2019). Influencia de las relaciones familiares en la primera infancia. *Poesis*, (36), 164- 183. 10.21501/16920945.3196

- Martín del Pozo, P. (2022). *La relación entre las empresas y los consumidores a través de tik tok*. [Tesis de Licenciatura, Comillas Universidad Pontificia de España].
- Martins, C. R., Neiva, A. C. L., Bahia, A. F., Oliveira, C. X., Cardoso, M. I. S., & Abreu, J. N. S. (2021). Parents' mental health and children's emotional regulation during the COVID-19 pandemic. *Psicologia: Teoria e Prática*, 23(1), 1–19. doi:10.5935/1980-6906/ePTPC1913534
- Mazzone, S., & Nader-Grosbois, N. (2016). How are parental reactions to children's emotions related to their theory of mind abilities?. *Psychology*, 7, 166-179. doi [10.4236/psych.2016.72019](https://doi.org/10.4236/psych.2016.72019)
- Ministério da Saúde (2020). Crianças na pandemia COVID-19. *Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19*. https://www.fiocruzbrasil.org.br/wp-content/uploads/2020/05/crianc%cc%a7as_pandemia.pdf
- Ministerio de Educación. (2020). *Pandemia: Educación y desigualdades*. Adriana Cantero y Graciela Frigerio: diálogos sobre educación, escuela y conocimiento en tiempos de pandemia [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=66aVk1kP2KY>
- Mirabile, S. P., Scaramella, L. V., Sohr-Preston, S. L., & Robinson, S. D. (2009). Mothers' socialization of emotion regulation: The moderating role of children's negative emotional reactivity. *Child Youth Care Forum*, 38, 19-37.
- Monjarás, R. M., & Hernandez, T. L. (2021, 01 de septiembre). Contraste de efectos en escolares que regresaron a las aulas: emoción, ansiedad e irritabilidad. *Boletín Dirección General de Comunicación Social Boletín*. NAM-DGCS https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2021_722.html?fbclid=IwAR25dux3W187EAEuubfB9osevZpYffbun8jsX1yCVpolNcaPuEYMteYYSZc
- Monterrubio-Hernández, E. (2022). Redes sociales. *Con-Ciencias Serrana Boletín Científico de la Escuela Preparatoria Ixtlahuaco*, 4(8), 17-18. [ELIAS MONTERRUBIO HERNANDEZ \(0000-0002-0693-4758\) \(orcid.org\)](https://orcid.org/0000-0002-0693-4758)
- Murueta, M. E. (2020) La salud psicológica en tiempos del coronavirus 19. *Integración Académica en Psicología*, 8(23), 11-21. <http://integracion-academica.org/36-volumen-8-numero-23-mayo-agosto-2020/272-la-salud-psicologica-en-tiempos-del-coronavirus-19>
- Muslera, M. (2016). *Educación Emocional en niños de 3 a 6 años*.
- Nass de Ledo, Ingrid. (2011). Las redes sociales. *Revista Venezolana de Oncología*, 23(3), 133. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-05822011000300001&lng=es&tlng=es
- Organización Mundial de la Salud. (2018). La comunicación para la salud ocupa un estand en la sede de la OPS. Pan American Health Organization / World Health Organization. https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14706:communication-for-health-booth-displayed-at-paho-headquarters&Itemid=815&lang=e

- Organización Panamericana de la Salud. (2021). *Los niños, niñas y adolescentes están profundamente afectados por la pandemia de COVID-19, afirma la directora de la OPS*. <https://www.paho.org/es/noticias/15-9-2021-ninos-ninas-adolescentes-estan-profundamente-afectados-por-pandemia-covid-19>
- Organización Panamericana de la Salud. (2021). *Actualización epidemiológica: enfermedad por coronavirus (COVID-19)-27 de septiembre de 2021*. <https://www.paho.org/es/documentos/actualizacion-epidemiologica-enfermedad-por-coronavirus-covid-19-27-septiembre-2021>
- Parkinson, B., & Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and Emotion*, 13(3), 277-303. doi: [10.1080/026999399379285](https://doi.org/10.1080/026999399379285)
- Pascual, A., & Conejero, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74-83. <https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/>
- Pattier, D. (2021). Referentes educativos durante la pandemia de la COVID-19. *Publicaciones* 51(3), 533-548. <https://doi.org/10.30827/publicaciones.v51i3.18080>
- Pearlman, M.Y., D'Angelo, K., & Cloitre, M. (2010) *Grief in Childhood. Fundamentals of treatment in clinical practice*. American Psychological Association, Washington, DC.
- Pekrun, R., & Bühner, M. (2014). Self-report measures of academic emotions. In R. Pekrun & L. Linnenbrink-Garcia (Eds.), *International handbook of emotions in education* (pp. 561–579). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Pérez, A. C. (2002). Sobre la metodología cualitativa. *Revista Española de Salud Pública*, 76(5), 373-380. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272002000500001&lng=es&tlng=es
- Rachman, S. (1980). Emotional processing. *Behaviour Research and Therapy*, 18, 51-60.
- Ramírez, L. N., Arvizu-Reynaga, V., Ibañez, R. L., Martínez, C. C., & Ramírez A. V. (2020) *Apoyo ante covid-19 en Latinoamérica: Estudio exploratorio de las necesidades psico-socio educativas durante la contingencia*. Congreso Internacional Virtual sobre COVID-19. Consecuencias psicológicas, sociales, políticas y económicas. <https://www.eumed.net/actas/20/covid/8-apoyo-ante-covid-19-en-latinoamerica-estudio-exploratorio-de-las-necesidades.pdf>
- Ramírez, O. J., Fontecha, H., & Escobar, C. (2020). Efectos del aislamiento social en el sueño durante la pandemia COVID-19. *Bogotá: Universidad Nacional de Colombia*.
- Rangel, J. (s.f). *Sin tristeza ¿Cómo superar la depresión?*. Aprendo + En línea de todo y para todos. <https://aprendomas.cuaed.unam.mx/>

- Rengel, S. M., & Calle, C. I. (2020). Impacto psicológico de la pandemia del COVID 19 en niños. *Revista de Investigación Psicológica*, (Especial), 75-85
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322020000300011&lng=es&tlng=es
- Reeve, J. (2005) *Understanding Motivation and Emotion*. (4ta ed.). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Robinson, D. (2014). The role of cultural meanings and situated interaction in shaping emotion. *Emotion Review*, (6), 189-195. <https://doi.org/10.1177/1754073914522866>.
- Romero, E., López, L., Domínguez, B., Villar, P., & Gómez, J.A. (2020). Prueba de los efectos del encierro por COVID-19 en niños españoles: el 3 papel de la angustia de los padres, los problemas emocionales y la crianza específica. *Revista de Salud Pública*, 17 (19).
<https://doi.org/10.3390/ijerph17196975>
- Rothbart, M. K., & Bates, J. E. (1998). Temperament. In Eisenberg (1998), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional and personality development*. New York: Wiley.
- Royo, R. (2013). Maternidad, paternidad y desigualdad de género. *Revista de Servicios Sociales*, (53), 123-134. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4377511>
- Sabatier, C., Restrepo C. D., Moreno, T. M. Hoyos de los Rios, O., & Palacio, S. J. (2021, 10 de enero). Emotion regulation in children and adolescents: concepts, process e influences. *Psicología desde el Caribe*, 34(1).
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211
- Sánchez, B. I. (2021). Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. *Medisan*, 25(1), 123-141. <http://scielo.sld.cu/pdf/san/v25n1/1029-3019-san-25-01-123.pdf>
- Sandín, B., Valiente, R. M., García-Escalera, J., & Chorot, P. (2020). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 25(1), 1-22. <https://doi.org/10.5944/rppc.27569>
- Sant Joan de Déu, (2020, 7 de mayo). El estudio EMCoVID19 analiza el impacto de la pandemia en las emociones y la conducta de los niños. *SJD Sant Joan de Déu Barcelona Hospital* <https://www.sjdhospitalbarcelona.org/es/estudio-emcovid19-analiza-impacto-pandemia-las-emociones-conducta-los-ninos>
- Scholten, H., Quezada-Scholz, V., Salas, G, Barria-Asenjo, N.A., Rojas-Jara, C., et al...& Molina, R. (2020). Abordaje psicológico del COVID-19: una revisión narrativa de la experiencia latinoamericana. *Revista Interamericana de Psicología*, 54(1).

- Secretaría de Salud. (2020). *Medidas restrictivas permitirán llegar a la fase 3 con menor impacto epidémico por COVID-19*. Prensa Nacional. Fecha de publicación 26 de marzo de 2020.
- Secretaria de Salud. (2021, marzo). Comunicados técnicos diarios COVID-19. *Gobierno de México*. <https://www.gob.mx/salud/documentos/comunicados-tecnicos-diarios-covid19>
- Serdán, R. D., Vásquez, B. K., & Yupa, P. A. (2021). Atención en psicopediatría para el manejo de emociones en los niños durante la pandemia COVID-19. *Universidad, Ciencia y Tecnología*, 25(109), 107-115.
- Sharon, Y., & Zantkeren, S. (2017). *The flexible protocol: emotional regulation for children and their parents using meaning-focused therapy and arts based on the cognitive-behavioral approach*. The emotional regulation center.
- Silva, A. (2021, 4 febrero). Todo sobre el marketing de influencers en TikTok. <https://www.jesuslopezseo.com/noticias/todosobre-el-marketing-de-influencers-en-tiktok>
- Smith, C., Jones, E. J., Charman, T., Clackson, K., Mirza, F., & Wass, S. (2021). Anxious parents show higher physiological synchrony with their infants. *Psychological medicine*, 1-11. <https://doi.org/10.1017/S0033291720005085>
- Sociedad Argentina de Pediatría. (2021). *Aumentaron los trastornos funcionales en los niños y adolescentes en el marco de la pandemia*. https://www.sap.org.ar/uploads/archivos/general/files_trastornos-funcionales-06-21_1625090870.pdf
- Spinrad, T. L., Stifter, C. A., Donelan- McCall, N., & Turner, L. (2004, febrero). Mother's regulation strategies in response to toddlers' affect: links to later emotion self-regulation. *Review of social sevelopment* 3(1). DOI: 10.1111/j.1467-9507.2004.00256.x
- Suarez, V., Suarez Quezada, M., Oros Ruiz, S., & Ronquillo de Jesús, E. (2020, 27 de mayo). Epidemiología de COVID-19 en México: del 27 de febrero al 30 de abril de 2020. *Revista Clinica Española*, (8), 463-471. <https://doi.org/10.1016/j.rce.2020.05.007>
- Subsecretaría de Derechos Humanos. (2021, 19 de agosto). Impacto de la pandemia en niñas y niños. *Secretaria de Gobernación*. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/663012/CPM_Segob_Impacto_pandemia_e_n_nin_as_y_ninos_ok_19ago21.pdf
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation. A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Tobarda, A., Piorno, A. N., & Casari, L. M. (2021). Duelos en la niñez y psicoterapia en tiempos de pandemia. *Revista Subjetiva y Procesos Cognitivos*, 25(1), 47-72. ISSN 1852-7310

- Tonucci, F. (2020). *El error fundamental de este tiempo fue no escuchar a los niños*. <http://otrasvoceseneducacion.org/archivos/362707>
- UNICEF (2020, 09 de julio). Unicef: COVID-19 impacta más a hogares con niños y adolescentes. *Unicef para cada infancia*. <https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/unicef-covid-19-impacta-m%C3%A1s-hogares-con-ni%C3%B1os-y-adolescentes>
- UNICEF. (2020). No dejemos que los niños sean víctimas ocultas de la pandemia de COVID-19. <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/no-dejemos-ninos-sean-victimas-ocultas-de-la-pandemia-covid-19>
- UNICEF BOLIVIA (2020). *Mamás y papás deber apoyar el aprendizaje de las y los adolescentes en el hogar*. <https://www.unicef.org/bolivia/historias/mam%C3%A1s-y-pap%C3%A1s-deben-apoyar-el-aprendizaje-de-las-y-los-adolescentes-en-el-hogar>
- UNICEF MÉXICO. (2020, marzo). Consejos para papá y mamá. Apoyo emocional para niños y niñas ante el Covid- 19. *Gobierno de México y Unicef para cada niño*. <https://www.unicef.org/mexico/informes/apoyo-emocional-para-ni%C3%B1os-y-ni%C3%B1as-ante-el-covid-19>
- UNICEF. (2020). *Niñas, niños y adolescentes durante COVID-19 Recomendaciones a padre y madres para mejorar el estado emocional de sus hijos e hijas*. <https://www.unicef.org/mexico/ni%C3%B1as-ni%C3%B1os-y-adolescentes-durante-covid-19>
- Valero, C., Vélez, C., Duran, M., & Torres, P. (2020). Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión.. *Enfermería Investiga*, 5(3),63-70.
- Valiente, C., Vázquez, C., Peinado, V., Contreras, A., Trucharte, A., Bental, R., & Martínez, A. (2020). Síntomas de ansiedad, depresión y estrés postraumático ante el COVID-19: Prevalencia y predictores. UCM. <https://www.ucm.es/inventap/file/vida-covid19--informe-ejecutivomalestar3520-final-1?ver>
- Vygotsky, L. S. (1981) *Pensamiento y Lenguaje*. Buenos Aires: La Pléyade
- Wang, C. R., Pan, R, Wan, X, Tan, Y., & Xu, L. (2020, 26 de abril). Immediate Psychological responses and asociated factors during the initial stage of the COVID-19 epidemic among the general population in China. *International Journal Environmental Reserch Public Health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17052172>
- Wang W, Tang J., & Wei, F. (2020). Updated understanding of the outbreakof 2019 novel coronavirus (2019-nCoV) in Wuhan, China. *Journal of Medical Virology*, (92). <http://dx.doi.org/10.1002/jmv.25689>
- Worldometer. (2020). *Total Coronavirus Cases in the World*. <https://www.worldometers.info/coronavirus/>

Ye, J. (2020). Salud mental y conductual pediátrica en el período de cuarentena y distanciamiento social con COVID-19. *JMIR Pediatr Parent*, 3 (2).

Zamora, R. (2020). Distanciamiento, aislamiento social, confinamiento, cuarentena: ¿Qué consecuencias pueden generar?. *Medisan*, 2(4) 121-25.

Zarate, J., Davila, A., Illanes, M., Gioacchini, C. Sananez, G., Hunziker, C., Gonzalez, B., Inés, S., & Denti, F. (2020). Salud mental y estigma: análisis sobre la formación profesional en psicología. *Anuario de Investigaciones Facultad de Psicología Universidad Nacional de Córdoba*, 5(6), 153-167.

Anexos

Anexo 1 Consentimiento Informado



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Psicología
Unidad de Posgrado
Maestría en Psicoterapia Infantil



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Responsable del proyecto: Lic. Cynthia Paola Ramos Monterrubio residente de la Maestría en psicoterapia Infantil de la Universidad Nacional Autónoma de México

Ciudad de México a ____ de marzo del 2022

Yo _____ con usuario de cuenta Tik Tok _____ declaro que se me ha explicado que mi participación en el estudio **“Estrategias de regulación y co-regulación emocional de preescolares mediante redes sociales: estudio exploratorio”** consistirá en responder una entrevista que pretende aportar información sobre mi experiencia en la difusión de conocimiento relacionado con la psicológica en la plataforma digital Tik Tok, comprendiendo que mi participación es una valiosa contribución.

Acepto la solicitud de que la entrevista sea grabada en formato de audio para su posterior transcripción y análisis, a los cuales podrá tener acceso parte del equipo docente de la maestría en psicoterapia infantil de la UNAM.

Declaro que se me ha asegurado que la información que proporcione estará protegida por el anonimato y confidencialidad. En caso de que el producto de este trabajo se requiera mostrar al público externo (publicaciones, congresos y otras presentaciones), se resguardaran los datos personales preservando el anonimato y la confidencialidad.

La investigadora responsable, Lic. Cynthia Paola Ramos Monterrubio bajo tutoría de la Dra. María Fayne Esquivel Ancona y supervisión de la Mtra. Verónica Ruiz González, se ha comprometido a responder cualquier pregunta y aclarar cualquier duda que se le plantee acerca de los procedimientos que se llevarán a cabo o cualquier otro asunto relacionado con la investigación.

Por lo tanto, como participante, acepto la invitación en forma libre y voluntaria y declaro estar informado(a) de que los resultados de esta investigación tendrán como producto un informe, para ser presentado como parte del trabajo recepcional de la residente Cynthia Paola Ramos Monterrubio que lleva por título **“Estrategias de regulación y co-regulación emocional de preescolares mediante redes sociales: estudio exploratorio”**.

He leído esta hoja de Consentimiento Informado y acepto participar en este estudio según las condiciones establecidas.

Firma del(a) participante

Firma de la responsable del proyecto

Anexo 2 Páginas de la Guía de Desarrollo

DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

- Los niños recién nacidos responden a:



Llanto →

- Hambre
- Dolor
- Cansancio
- Susto



Sonrisa →

- Eventos agradables
- Motivación por exploración
- Exploración con la boca

- Es importante establecer una **relación afectuosa** entre el bebé y el padre, madre y/o cuidadores



Donde logren cubrir sus necesidades como:



Alimentación



Arrullo



Limpieza

Para generar **seguridad** y **tranquilidad** en el bebé

Acercamiento físico cariñoso

Habla suave

Mirar a los ojos

- **¿Es difícil...**



el momento de
la hora de la comida
la hora del baño
la hora de ir a dormir?



Se necesita un mayor ajuste en el ambiente por los padres

Será **normal** que los padres sientan **cansancio** y **desesperación** tendrás que...

1. Reconocer qué causa molestia al bebé
2. Reconocer qué causa placer al bebé
3. Reconocer las emociones que siente el padre o la madre
4. Establecer estrategias de regulación emocional
5. Generar redes de apoyo

MOTRIZ E IMAGEN CORPORAL

El desarrollo motriz se vuelve más evidente con las nuevas habilidades puestas en práctica día a día

Comienza a distinguir un lado dominante



Movimientos cada vez más precisos



Sabe para qué sirve cada parte de su cuerpo



Los ojos son para ver

Desarrollo de habilidades como flexibilidad y equilibrio



¿Qué puedo hacer?

Prioridad por los juegos que motivan el movimiento de su cuerpo como correr, brincar, patear una pelota



Acompañar cada esfuerzo y logro con frases positivas y motivantes



Evitar comentarios sobre la apariencia física del niño(a) y de otras personas

- ✗ Estás muy flaco
- ✗ Ese niño es muy bajito

Hacer comentarios sobre la función del cuerpo, y no de la apariencia

- ✓ Que brazo tan fuerte
- ✓ Corres muy rápido
- ✓ Eres muy flexible

JUEGO

Gran preferencia por jugar con niños de su edad

Juego de roles donde practican las reglas sociales, como jugar a la escolita



Juego dramático donde hace gran uso de la imaginación



Juego en equipo y/o cooperativo



Placer por dibujar y crear cosas





USO DE LA TECNOLOGÍA

El uso de la tecnología comienza a ser más importante

¿Qué debo hacer?

Educar sobre los riesgos del uso de la tecnología

Como personas que se hacen pasar por personajes de admiración y robo de información

Hay que informar que no toda la información es verdadera



Si llegan a sentir temor pueden pedir ayuda de un adulto



Establecer reglas claras de uso

Aplicaciones
Lugares



Horarios
Contenidos

Explorar los contenidos de interés de los niños



Respetar la clasificación de edad de los video juegos



No es necesario que los niños tengan cuenta en redes sociales como



Tampoco es necesario que tengan celular propio



ALERTA

Su uso en exceso puede generar problemas de sueño, problemas en el desempeño académico, problemas para hacer amigos (as) y desarrollar sobrepeso

ADOLESCENCIA MEDIA 12-16 AÑOS



DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Etapa de grandes cambios físicos



Su atención e intereses cambiaron

Anexo 3 Análisis de contenido de cuentas sobre salud mental y psicología

#	Usuario	Descripción	Seguidores	Población	Forma/Fondo	Generalidades
1	@psic_alfosinacueva	Hola, soy psicóloga, psicóloga clínica Link para Instagram	139.6 K 1.3 M Likes	Adultos	Primera capa: texto que describe el contenido Segunda capa: la emisora interpretando y/o señalando Tercera capa: pared o cuarto	Relación de pareja Salud mental en general Psicoeducación sobre trastornos Usando tendencias
2	@jenniferareny	Psicólogo, coach Reto concóctate a ti mismo	181.4 K 1.3 M Likes	Adultos	Primera capa: subtítulos de lo que se habla Segunda capa: La emisora Tercera capa: Libro	Interpretación de situaciones en la que una persona habla de un malestar y ella desde el rol de experta analiza, interpreta y da una reestructuración Psicoeducación carga de teoría, crítica y opinión
3	@psic.osvaldo.oli	Psicología, feminismo, docencia – Lives martes y jueves 8 pm	90.7 K 1.8 M Likes	Adultos	Primera capa: que acompaña el contenido Segunda capa: el emisor Tercera capa: fondo neutro	
4	@Neuroprevencion	Soy psicólogo especializado en: - Enfermedades neurodegenerativas Neuro prevención	256.8 k 2.1 M Likes	Adultos	Primera capa: Emisor Segunda capa: Fondo	Da explicaciones y orienta sobre el funcionamiento cerebral y su relación con la conducta
5	@emprendedor moderno	Consejero en relaciones de pareja	3.5 M 87.7 M likes	Adultos	Primera capa: cuadros de textos que acompañan el contenido Segunda capa: el emisor Tercera capa: fondo neutro	Da consejos sobre lo que quieren las mujeres y los hombres en una relación. Qué tiene que hacer los hombres para entender y comprender a las mujeres y hacerlas felices.
6	@menteaprende	Médico neuropediatría, instructor de mindfulness Tiene liga a su canal de youtube	65.1 k 414.8 k likes	Adultos	Primera capa: Emisor	Psicoeducación sobre procesos terapéuticos, psicopatología y orienta sobre manifestaciones clínicas y con que están relacionadas
7	@clinicapsicoune	Cuenta de Instagram y página principal para contacto	947.8 K 5.6 M Likes	Población en general	Primera capa: texto del título y subtítulos Segunda capa: Emisor con bata blanca	Información sobre relaciones de pareja, crianza, regulación emocional, importancia de procurar salud mental, capsulas de famosos hablando de la salud mental
8	@elique.educar	Educación positiva y respetuosa IG@elique.educar correo	69.6 K 341.0 K Likes	Madres, padre y cuidadores	Primera capa: Texto del título que resume la temática de la cual está hablando Segunda capa: Emisor Tercera capa: fondo de la casa	Uso de sonidos tendencia adaptando a contexto o ejemplificando a situaciones de la crianza Videos hablando sobre la temática

Anexo 4 Análisis de contenido de cuentas sobre salud mental y psicología infantil

#	Usuario	Descripción	Seguidores	Población	Forma/Fondo	Generalidades
1	@Chickideas	Maestra magister en estimulación temprana	1.0 M 21.1 M Likes	Padres, cuidadores y docentes – preescolares	Primera capa: frases claves del contenido del video, segunda capa: ella y tercera capa fondo neutro gris, habla cerca de la cámara. Uso de tendencias de tik tok	Uso de materiales fáciles de conseguir, instrucciones sencillas, actividades manuales novedosas y creativas
2	@kidscraftibam	Correo	630.8 K 8.8 M Likes	Padres, cuidadores y docentes	Voz en off, Primer capa los materiales y actividades, Segunda capa la mesa	Manualidades en las que brinda instrucciones sencillas haciéndolas en compañía de niños preescolares
3	@craftymoms	Trucos de mamá y recetas, ligas a otras cuentas como Instagram	3.9 M 49.5 M Likes	Mamá	Combinación de voz en off y canciones en tendencia, primera capa: el material y las actividades, segunda capa las mesa o donde está realizando a la manualidad acompañada de niños preescolares	Manualidades en las que brinda instrucciones sencillas haciéndolas en compañía de niños preescolares
4	@enlantedelinino	Comprendiendo su desarrollo Guía/educación/impulsa	2.3 M 15.47 M Likes	Padres, cuidadores	Combinación de formatos: -Simples, con texto y videos lentos	-Extractos de entrevista a especialistas sobre desarrollo infantil y adolescente -Descripciones de situaciones, temas, problemáticas en la infancia dando tips o explicando Contenido técnico y técnica
5	@miziamvaga.psicologa	Cuentos, historias, adivinanzas, arte, reseñas y mucha diversión	10.5 K 20.3 K Likes	Padres, cuidadores, docentes, niños y niñas	Primera capa: stickers y animaciones que incorpora por tiempos Segunda capa: emisora Tercera capa: pantalla verde o fondo con puntos de fuga	Contenido de entretenimiento y educativo para niños y niñas. Adecua su voz y gesticula para retener la atención de su publico
6	@machyguerrero	Psicóloga especialista en crianza. Link para IG y FB	3.6 M y 35.7 M Likes	Padres y cuidadores de preescolares	Primera capa: Texto que acompaña el tema Segunda capa: la emisora Tercera capa: pared	Interpretación de situaciones dando ejemplos de crianza erróneos y después ejemplos de crianza adecuada, además de psicoeducar
7	@soytupsicologainfantil	Neuropsicología – Agrega información sobre talleres y consultas	561.9 K 4.4 M Likes	Padres y cuidadores	Primera capa: Texto que acompaña el tema Segunda capa: la emisora Tercera capa: fondo neutro	Recomendaciones de contenido para niños, orientación sobre desarrollo
8	@paydii	Centro de atención psicológica infantil, crianza, educación, actividades, tips...	90.2 K 154.0 k Likes	Padres y cuidadores	Primera capa: texto que acompaña el contenido Segunda capa: la emisora Tercera capa: consultorio colonido con puntos de fuga	Respuesta de preguntas, actividades, qué hacer y que no hacer en la crianza
9	@psiquelactancia	Psicología en lactancia, maternidad y crianza- link de whats app	64.0 K 590.9 K Likes	Padres, madres y/o cuidadores	Primera capa: texto que acompaña el contenido Segunda capa: la emisora en diferentes posiciones Tercera capa: diferentes fondos como muebles, consultorio	Crianza respetuosa, peleas entre niños, recién nacidos, psicoeducación sobre psicoterapia infantil
10	@maternidadycrianza	Psic. Educativa, crianza consciente y asesorías en crianza en IG Link a raspina (tiktree)	1.3 M 16.6 M Likes	Madres y padres	Primera capa: texto de título y subtítulos Segunda capa: emisor	Especifica diferentes situaciones de crianza en niños y niñas. Utiliza color gris con los ejemplos inadecuados y a color aquella practica adecuada
11	@nanizubieta	Sin descripción	5, 979 seguidores y 50.7 mil me gustas	Principalmente a madres de niños y niñas	Primera capa: texto de título y subtítulos Segunda capa: emisor	Uso de diferentes sonidos que se encuentran en tendencia adaptando a contextos de conflicto en la crianza y con la pareja en función de la pareja
12	@elipe.educar	Educación positiva y respetuosa IG@elipe.educar correo	66.6 k 341.0 k Likes	Madres, padre y cuidadores	Primera capa: Texto del título que resumen la temática de la cual está hablando Segunda capa: Emisor Tercera capa: fondo de la casa	Uso de sonidos tendencia adaptando a contexto o ejemplificando a situaciones de la crianza Videos hablando sobre la temática

Anexo 5 Entrevista a Miriam Vega de la cuenta @miriamvega.psicologa

Marzo de 2022

P: Hola Miriam es un gusto tener esta oportunidad. Puedes compartirnos tu formación ¿En dónde estudiaste? ¿cómo fue que decidiste irte por el por el área infantil?

M: Bueno pues estudié psicología en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala y ahí en las mañanas trabajé en una escuela de educación especial entonces ahí casi toda la carrera estuve trabajando con niños con discapacidad y entonces ahí fue mi primer contacto con la población infantil.

Sin embargo, yo quería ser terapeuta de adultos y quería ser maestra de los niños, ese era como mi precepto, que después al egresar intente ser maestra de niños y terapeuta de adultos y me fue muy mal o sea no me fue nada bien, ahí se necesitan habilidades muy específicas para dar terapia adultos. Un día en Iztacala me encontré con un diplomado en terapia de juego y psicodiagnóstico que lo coordinaba la Dra. Fayne y entonces ahí fue donde contacté con ella y fue ahí donde dije creo recreo erré creo que es al revés creo que tengo que dar terapia con niños y justo después tuve la oportunidad de dar clases en una universidad y me fue muy bien creo que nada más era cuestión de ajustar, ser docente universitaria y terapeuta infantil.

Después decidí concursar para la Maestría en Psicoterapia infantil de la UNAM, creo que la segunda generación y pues ya de ahí de forma particular estuve dando psicoterapia infantil y me especialicé en trabajar con niños de edad preescolar y problemas emocionales.

Ya después empecé un diplomado para elaborar peritaje y entonces me especialicé más en la evaluación psicológica sí pues le seguí en la docencia en la academia después fue directora de psicología y pedagogía en la Unitec algún tiempo y bueno, ya después me convertí en mamá.

P: Cuenta con una amplia trayectoria y experiencia en el ámbito de la psicología infantil. ¿Qué fue lo que la motivó a abrir plataformas sociales? Si bien tengo entendido, iniciaste con una cuenta de You Tube.

M: Cierto, bueno pues los cuentos siempre han sido parte primero de mí labor terapéutica. La primera vez que utilice un cuento fue porque estaba atendiendo a una familia, era una mamá con sus dos pequeños y la mamá acababa de ser diagnosticada con VIH positivo y el motivo de consulta era apoyo para comunicárselo a los niños. Me acuerdo de que tuve algunas sesiones con ella sola y planeamos la sesión de juego con los niños, la verdad que sí me metieron en un conflicto porque había que explicarles a los niños qué era la enfermedad, todo lo que implicaba el tratamiento y lo más fuerte pues es que ya estaba en una etapa muy tardía entonces pues eran malas noticias y fue un cuento el que me ayudó, a partir de la lectura de un cuento fue que pudimos empezar a hablar del tema.

El cuento fue una herramienta para no hacerlo de manera directa, me ayudó, me acompañó y creo que a partir de ahí me quedé con este hábito, década que tenía un caso y era casi un ritual mío como terapeuta llegaba un caso mío y entonces buscaba un libro o un cuento para ese niño no y entonces ese cuento lo usaba en ese proceso muchos niños se llevaron el cuento, algunos por las características mismas de la familia pues se quedaban conmigo, pero muchos niños se lo llevaban. A partir de ahí los cuentos han formado parte de mi ejercicio profesional, cuando nacieron mis hijos pues obviamente les leí desde que estaba embarazada, cuando nacieron todas las noches, para ellos es fiesta ir a la librería para ellos, les encanta la

lectura. Previo a la pandemia yo iba a las escuelas para leer cuentos y por la pandemia ya no pude hacerlo así y mi esposo me dijo porque los lees en YouTube pues sí lo pensé y conjunté como esta perspectiva de la terapia narrativa que me encanta, que me gusta mucho trabajar esta perspectiva con las familias y encajaba súper bien, entonces decidí utilizar esta narrativa para toda la parte pues del canal de YouTube.

En cuanto al canal pues ha evolucionado antes leía solamente cuántos ya después por cuestiones de derecho de autor y que los seguidores aumentaban, YouTube me pidió hacer contenido original, me encantaría poder mostrar estos cuentos terapéuticos que muestro a los niños en terapia pero por cuestiones autor solamente puedo nombrar como una breve reseña del cuento, entonces decidimos incorporar otras cosas relacionadas con el juego, con las emociones con algunos tips para papás, pero nunca he dejado la línea de recomendar cuentos y libros para para resolver problema.

P: Entonces podría ser que parte de esta motivación para incursionar en las plataformas digitales fue el seguir compartiendo todo el conocimiento que hay en los libros infantiles a de manera cómo podríamos decir masiva a través de las redes sociales por esta experiencia de pandemia

M: *Sí, fue a partir de que no podíamos hacer nada a partir de que por ejemplo mi pequeño lleva un proceso de psicoterapia de juego con su terapeuta y la verdad le iba muy bien e hicimos el intento de verla 2 o 3 sesiones, pero la verdad es que pues no tenía interés o sea todos los principios básicos de un proceso terapéutico pues no se llevan a cabo y no quiere decir que la terapeuta era mala no, más bien porque las circunstancias pues no nos permitía. Yo tenía que estar, por ejemplo, presente en la sesión, era muy corta porque mi pequeño no puede estar mucho tiempo frente a la computadora entonces realmente pues no, de ese entusiasmo que él sentía por cada estado su terapia ya era como un castigo no en lugar de decir voy con mi terapeuta.*

Así me di cuenta de que esta interacción de los niños con la pantalla para muchos no era agradable, también yo sé que muchos papás están muy orgullosos de que sus hijos se conecten y qué bueno que algunos niños se adaptaron, pero la verdad es que yo se los que conozco y sé que muchos sí sufrieron por tomar clases en la pantalla. Por eso que decidí hacerlo a través de YouTube obviamente no es un proceso terapéutico, no pretendo dar terapia en YouTube, pero sí la terapia narrativa habla mucho de cómo te explicas las cosas y que a veces escuchar una pregunta, una alternativa puede hacer que cambies un poco tu manera de narrar la historia. Lo que hago es narrar historias desde una perspectiva no invasiva, lo que hago al final del video hacer preguntas también no crees que es mucho en el proceso narrativo dejas preguntas y dejas que las personas se vayan no con la pregunta durante toda la semana para que las trabajen y que el vídeo pues lo pueden ver cuando quieran y no tienen que pagar.

Por eso me pareció una alternativa una buena alterna

P: Y considerando esto Miriam ¿cuál sería o cuál crees que sería tu objetivo o cómo empezó siendo tu objetivo en ese momento al generar contenido digital?

M: *El objetivo empezó solamente difundir para que a través de los cuentos los niños pudieran o yo pudiera explicarles ciertos procesos que estaban pasando sin mencionar la pandemia, no porque todo mundo hablaba de COVID, de la pandemia, de estar encerrados y esa era la historia dominante entonces yo lo que quise hacer es contar un cuento sí que hablara de esos procesos, pero no de manera directa, más bien lo que hay debajo de por ejemplo el enojo o la tristeza, el duelo o el sentirse vacío o solos. De hecho, en muy pocos videos hago énfasis o nombró a la pandemia, en los que llegué a nombrar la pandemia YouTube me los bajo, ya que estas palabras que no puedes decir en YouTube los baja o detiene las reproducciones. A partir*

de ahí decido pues si la historia dominante es COVID, yo no voy a hablar de cosas y si yo la verdad es que no he hablado en desde bueno el canal lleva a cumplir 2 años.

P: ¿Qué consideras que ese objetivo ha cambiado ahora que ya también incursionaste en la cuenta de TikTok?

M: Sí, la cuenta de Tik Tok tiene un objetivo más comercial, la verdad es que yo hice una pausa en mi en práctica clínica desde que me convertí en mamá y con la pandemia, la verdad es que es un poco complicado poner de nuevo un consultorio, pero yo sí creo que se puede hacer un trabajo muy bueno con los papás a distancia. La cuenta de TikTok, ahorita tiene el objetivo de la cuenta es crecer nada más para después de tener un crecimiento en reproducciones constantes y poder ofrecer asesorías a papás a distancia, ahí mi objetivo con la cuenta de Tik Tok es poder asesorar a papás no sólo en México, sino en otros países, no como un medio para que yo pueda regresar a esa práctica clínica de que tuve pausada y que ahorita por las circunstancias no puedo atender a los niños en consultorio.

P: ¿Cómo ha sido para ti poder generar contenido en una cuenta de TikTok que tiene como objetivo esta parte más comercial cuando hay otras cuentas que también parece que tienen el mismo objetivo de ser más comerciales? También el poder adaptar este contenido pues de manera profesional y sin caer en tendencias que generalmente van destinadas a otro tipo de públicos o para lo que generalmente las personas entran a TikTok es como más entretenimiento más ocio ¿cómo ha sido para ti esa experiencia?

M: Como tenía la experiencia previa de YouTube que es muy frustrante. YouTube la verdad es que mucho más complicado. En Tik Tok la verdad es que tú subes un vídeo que se vuelve viral y seguidores se duplican en una noche. En YouTube es un poco frustrante porque el contenido que hay detrás se prepara con mucho tiempo anticipación. Un ejemplo para este mes saque una serie de la vida de Frida Kahlo y para sacar esos días por ejemplo pues de ahí leí dos biografías, compré como 3 cuentos de Frida, fuimos al museo, ya desde noviembre fuimos a la exposición que montaron de Frida o sea traía el tema desde noviembre trabajándolo para saber cómo hablarles a los papás de los niños de Frida Kahlo no o sea en YouTube funciona muy bien pero en Tik Tok es frustrante porque en el sentido que tú le das con mucha preparación anticipada nobel, escribes el guion, lo grabas y no tiene como esa penetración porque no está dentro de una tendencia, no está con la música que está de tendencia o con un efecto visual que está en tendencia. Lo que yo he decidido primero es pues que crezca en el ritmo que tenga que crecer, no presionarme porque crezca a un ritmo acelerado como las demás cuentas y hacer el contenido que yo creo es que va conmigo, con mi con mi estilo de terapeuta y quien quiera seguir la cuenta pues bienvenido no quien quiera seguir cuentas más comerciales como para todos hay alterna.

Pero si de repente es un poco frustrante que tú dices este vídeo se va a pegar y que nadie lo vio y luego sacó vídeo que a lo mejor por ejemplo el vídeo que se hizo que tuviera más visualizaciones lo grave sin un guion tal cual no salió así de mi ronco pecho.

P: Ahorita que comentas esto de ir conociendo al público cuando tú iniciaste ya con esta cuenta de Tik Tok tenías, por lo que entiendo, ya un público objetivo, ya con el contenido que has generado ¿ha cambiado te has dado cuenta de que es un público diferente? ¿cómo es son las características del público que te observa?

M: el 98% de mis seguidores son mujeres casi todas de México, pero me ven en Perú y todos los comentarios son de mamás de niños muy pequeños o sea de niños de tres, cuatro años, los comentarios van muy enfocados a que se hace con un berrinche en el restaurante, es que no

me obedece, es que no presta sus juguetes o sea sí por el contenido si estoy llegando como al público objetivo así si me están viendo las mamás. Me gustaría que vieran más papás, pero si son mamás de niños pequeños que en la práctica clínica era quien atendía

P: Este contenido que has creado y ya con la experiencia que llevas en redes sociales ¿has encontrado una forma de poder que estas mamás realmente les está funcionando o está impactando de alguna forma en sus vidas?

M: No, yo creo que ahorita es exploratorio, yo creo que para hacer eso sería pues yo esperaría quizás al a los 100,000 seguidores y para Hacer una medición pues de esos debería tener una muestra representativa y entonces ahora sí cómo tener ese grupo control o controlado más bien en él que yo pudiera hacer las encuestas o algunas preguntas sobre el contenido. Por ahora lo más cercano pues es contestar las dudas que ellas me escriben y yo hago algunos vídeos para contestar esas dudas y la respuesta es muchas gracias o así lo haré, no hay más e incluso en el vídeo les digo por favor escíbeme y dime cómo te funcionó, pero ya no hay más retroalimentación.

P: ¿Consideras que estos comentarios que te dejan has encontrado detectar necesidades en la población?

M: Sí, la verdad es que creo que la parte del control del enojo si es un tema que popular, es un tema que llama mucho la atención y él como los niños manifiestan en el enojo. Otro tema que funciona es cuando hablo de las cosas que pueden ver los niños en la tele o en las aplicaciones, eso también genera mucho interés por parte de las mamás.

P: De forma general ¿cuáles podrías describir que han sido los principales retos específicamente en la plataforma Tik Tok?

M: A los retos de los tiempos entre vídeos más cortos más visualizaciones, como el decir algo en 15 segundos, es complicado. Por ejemplo, la persona que me ayuda con la cuenta esta semana me pidió hacer vídeos sin vos o sea simplemente con música y me decía pues sí conceptos claves en 15 segundos y decía “dios mío vamos a ver cómo le digo a un papá 5 cosas de un tema mayor” Porque a veces es comprometerse a dar informaciones demasiado específicas. El reto de Tik Tok son los tiempos menos tiempo más visualización más tiempo menos visualizaciones, pero también más tiempo es contenido de valor entonces la verdad es que yo he decidido en casi todos los vídeos de sacrificar el tiempo. Yo pienso si alguien ve mi vídeo el minuto porque estamos hablando de un minuto no o sea es muy poquito tiempo ya es valioso, en YouTube por ejemplo los videos deben durar al menos 5 minutos para para que te vean.

También hay mucho contenido de psicología que no es contenido de valor, este es otro reto, que hay muchos que están hablando de psicología que no necesariamente brindan información válida o qué lo que sirva a las personas

P: ¿Qué beneficios has encontrado en el Uso de esta plataforma?

M: Creo que el principal beneficio ES para mí porque me doy a conocerme a las personas. Cuando yo egresé de la maestría y empecé a dar terapia el principal reto para todos los terapeutas es y cómo me hago de clientes entonces lo bueno a mí todo me tocó la sección amarilla el clásico cartel en la panadería en pues ahí en las áreas aledañas, lo más caro pues el periódico no de la colonia por referencias, pero la verdad es que si hubiera tenido esa alternativa egresar la maestría porque la gente pues ahí te conoce no es lo maravilloso de eso es que hay personas que te pueden pedir a ponte a solicitar tu ayuda y no solo son de México

sino de cualquier estado de la república y de cualquier país, que creo que ese es el mayor beneficio que la gente me conozca.

P: ¿Qué les dirías a los psicólogos específicamente el área infantil para voltear a ver esta área de oportunidad que hay en el uso de las plataformas digitales?

M: No quiere decir que ya todos tengan sus cuentas, pero sí que no lo dejen de ver como una alternativa para ejercer su profesión que le echen un vistazo a lo que están haciendo los psicólogos en España, ellos tienen su blog, su página web personal ellos como marca, aquí en México existen muchas páginas web de psicología y psicoterapia infantil pero algo consultorio a la clínica al centro y no psicólogos como marca personal son muy pocos y quiénes lo han sabido hacer les ha ido muy bien y lo hacen muy bien entonces puede ser una buena alternativa para para una línea de negocio porque pues nosotros estudiamos para ser independientes y hacer nuestra carrera y ganar dinero y las redes sociales pueden ser un buen medio para cumplir con esto de acuerdo.

P: Y pensándolo más como en una cuenta institucional como es la UNAM que tiene un nombre en toda Latino América ¿cómo podrías considerar si sería un área de oportunidad de acercamiento para la UNAM o sea más allá de un Fin comercial?

M: Yo creo que por ejemplo desde todas las actividades que hacen en la residencia por ejemplo si la residencia tuviera su página web o su propia página de Facebook podría dar servicio a muchas personas en la Ciudad de México, yo creo que ahorita con lo que tienen se enfocan solamente a las personas que son aledañas a la universidad o sea si yo ahorita una familia de por acá por el oriente les pregunto si saben de los servicios que ofrece la facultad de psicología pues yo creo que nadie sabe no y yo creo que hay mucha gente con necesidad que podría saber y si se subieran a redes sociales con el objetivo de difundir yo creo que sería muy benéfico porque sería información válida y atención que las personas necesitan saber que existen no por ejemplo creo que la pandemia hubo una línea telefónica de ayuda y mucha gente no lo supo pero imagínate en una cuenta de TikTok en donde todo mundo estaba en Tik Tok en la parte del día y que de repente hubieran sabido que hubiera una línea yo creo que sus llamadas hubieran subido exponencialmente. Entonces yo creo que sí vale la pena para un trabajo institucional sobre todo para que la población que es para lo cual estudiamos para nosotros estudiamos psicología para ayudar a las personas que están ahí en sus casas a resolver problemas entonces a veces esta visión institucional se queda en la investigación si públicos en congresos pues todo eso está muy bien pero se queda en el área académica y el objetivo es que eso que vemos en los congresos vaya a la casa a las familias que están pasando por esos problemas y ahorita pues las redes sociales son las que están en las casas y muchas personas que no tienen una formación o que no hacen investigación incluso siquiera son psicólogos son quienes están educando a esos papás, por ejemplo los niños están viendo olvidaron estas Cuentas de los chavos en YouTube los polinesios a los niños son fans de los polinesios, imagínate un canal de la facultad dirigido a niños que pudiera tener esa penetración que tienen los polinesios no dejan bueno yo no ubico algún aprendizaje a nivel emocional, cognitivo, conductual que beneficia realmente a los a los niños, sino que puro entretenimiento entonces imagínate el efecto.

Imagínate esto desde una perspectiva de salud mental para los niños estaría padrísimo obviamente pues implica tiempo presupuestado e implica un equipo de trabajo detrás, pero eso el equipo lo tiene definitivamente [...]

