



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA



IBEROAMERICANA S.C

INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

CLAVE DE INCORPORACIÓN 8901-25

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

ANÁLISIS FUNCIONAL DEL IMPACTO PSICOLÓGICO POR PANDEMIA DE COVID-19 EN NIÑOS

TESINA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

“LICENCIADO EN PSICOLOGÍA”

PRESENTA:

ISAIAS EDUARDO SERRANO HERNANDEZ

ASESOR DE TESINA:

MTRA. ILDA ROBLES GONZALES

XALATLACO, ESTADO DE MÉXICO A 3 DE FEBRERO DE 2020



Universidad Nacional
Autónoma de México



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.

DEDICATORIAS

A mis padres por tener la paciencia
y dedicarme su tiempo.

A mi familia por el apoyo que me dieron
durante tanto tiempo.

A mi hermano por ayudarme cuando se lo pedí.

PRESENTACION

El presente trabajo tiene como finalidad un análisis sobre el efecto del coronavirus en los niños, siendo ellos una parte que se ha dejado de lado entre una infinidad de noticias acerca del coronavirus y como afecta en áreas económicas, salariales y de trabajo, teniendo en cuenta que los adultos al estar en un punto de vista y una realidad diferente a la de los niños durante la cuarentena influyen sobre los niños en cuanto a su efecto psicológico y mental.

Entre los efectos que se disparan en los niños son; el miedo a ser contagiado o infectado de dicho virus, la ansiedad social también es un punto importante que analizar ya que la socialización es un vital para un desarrollo óptimo del niño ya que dicha interacción es la base para desarrollar habilidades tanto comunicativas como de socialización.

Para llevar a cabo un análisis es necesario identificar las áreas de oportunidad en las que el niño tiene un mayor efecto negativo como lo es la autoestima, miedo, comunicación.

La cuarentena y el aislamiento por coronavirus a llevado consigo consecuencias en las que los niños recientes en sus diferentes ámbitos que son la familia, compañeros y amigos de clases y los padres.

El objetivo principal es identificar y analizar los efectos de la pandemia por coronavirus en los niños, los efectos que se producen por dejar de ver a sus compañeros, a sus familiares cercanos, la falta de sociabilización con sus amigos, y la exposición a una gran cantidad de información sobre muertes, contagios tanto en su familia como en su entorno y como influye en el desarrollo de trastornos.

JUSTIFICACION

Con la problemática pandémica que hoy en día nos mantiene en una cuarentena no es de sorprender que existan casos de diferentes cambios emocionales en los niños, el estar aislado, bombardeado de mucha información acerca del COVID 19 nos tiene en una delgada línea entre ansiedad, estrés y otros trastornos que pueden afectar nuestra vida diaria.

Actualmente la salud mental juega un papel importante en la vida diaria del sujeto, sabemos que el desarrollo mental se da a lo largo de la vida de la persona y en la etapa de la infancia es importante un buen desarrollo para evitar problemas en un futuro, hoy en día en una emergencia sanitaria que afecta todos los ámbitos de nuestras vidas afecta nuestro funcionamiento en los niños al observar a los adultos se sienten amenazados también y se desarrollan cambios emocionales.

Identificar esos cambios emocionales, mentales es importante ya que teniendo las bases sobre las cuales actuar e intervenir psicológicamente, se desarrollará una serie de actividades que tanto los niños como los adultos podrán realizar.

Entre los beneficios que nos trae una investigación de esta naturaleza es el poder sobrellevar los problemas psicológicos que conlleva una pandemia y en específico una cuarentena.

INTRODUCCIÓN

En el siguiente trabajo se abordará el efecto de la pandemia sobre las personas, principalmente los niños y como actúa sus emociones, sentimientos y pensamientos.

La cuarentena ha traído consigo un sinfín de eventualidades a los seres humanos desde el ámbito económico, social y psicológico, es un efecto bola de nieve la cual va desencadenando situaciones que afectan a los niños, adultos.

El análisis de los eventos que desencadenan y activan a los factores de riesgo es importante para conocer qué efecto produce la exposición a la información, el estar aislado, en cuarentena o el simple distanciamiento social, estos procesos producen en los adultos trastornos que si no se reconocen o se identifican afectan a los niños y a las personas que integran su círculo social, desde que la cuarentena comenzó se identificaron efectos adversos.

En particular los niños son los que reciben los efectos de la pandemia que ejerce sobre los adultos, los niños al no identificar qué es lo que sucede afecta su vida diaria, en este caso la socialización que es un punto importante en el desarrollo del niño se ve disminuida ya que al no poder asistir físicamente a la escuela y no ver a sus compañeros de clase, maestros y amigos frena ese proceso o desarrollo que ocurre en la etapa de la infancia

En estudios recientes se encontró una relación entre la pandemia y trastornos relacionados con estrés en niños, además de síntomas depresivos los cuales están relacionados con el aislamiento, los problemas de los padres ya sean económicos, laborales y sociales

Para un niño los factores de riesgo son diferentes y afectan en un nivel distinto a los adultos, los niños al no poder procesar los externalizan en forma de trastornos o de conductas que son anormales en ellos

Durante la cuarentena el aspecto psicológico no es tomado en cuenta muy a menudo, por tal motivo es importante analizar e identificar los efectos de la pandemia sobre las emociones, sentimientos y pensamientos en los niños.

INDICE

CAPITULO I: SALUD MENTAL	9
1.1 Antecedentes históricos	9
1.2 Definición	10
1.3 Salud mental normal	11
1.4 Aspectos de la esfera mental o psíquica	11
1.4.1 Criterios de normalidad	12
1.4.2 Indicadores de normalidad	13
1.5 Importancia de la salud mental	14
1.5.1 Salud mental en la infancia	15
1.5.2 Bienestar físico	16
1.5.3 bienestar emocional	17
1.5.4 bienestar social	18
CAPITULO II: SALUD MENTAL EN LA INFANCIA	20
2.1 Infancia	21
2.1.1 etapas de la infancia	21
2.2 Desarrollo infantil	23
2.2.1 Definición	23
2.2.2 Características	24
2.3 Padres	25
2.3.1 Roles	25
2.3.2 Importancia de los padres	25
2.3.3 Prevención de conductas arriesgadas o problemas	26
2.4 Relaciones interpersonales	27
2.4.1 Generalidades	27
2.4.2 Necesidades y su clasificación	28
2.4.2.1 Según su importancia	28
2.4.2.1.1 Necesidades básicas	28
2.4.2.1.2 Necesidades secundarias	29

2.4.2.2 Según su procedencia	29
2.4.2.1.1 Del individuo	29
2.4.2.1.2 De la sociedad	29
2.4.3 Importancia de las necesidades	29
2.5 Factores de riesgo	30
2.6 Desarrollo Cognoscitivo	31
2.6.1 Etapas del desarrollo psicológico y emocional	31
2.6.2 Desarrollo cognoscitivo	32
2.6.2.1 teoría de Jean Piaget	32
2.6.2.2 teoría de Lev Vygotsky	33
CAPITULO III: TRASTORNOS MENTALES EN NIÑOS Y CORONAVIRUS	36
3.1 Generalidades	36
3.2 Definición	36
3.3 Clasificación	36
3.4 Trastornos mentales más comunes en la infancia	38
3.5 COVID y trastornos emocionales en niños	41
3.5.1 Factores de riesgo	41
3.5.2 Retos para afrontar los trastornos emocionales	41
3.6 Recomendaciones para cuidar la salud mental durante la pandemia	42
3.7 Coronavirus	44
3.7.1 Origen	44
3.7.2 Tipos o variantes	43
3.7.3 Características	46
3.7.4 Transmisión	46
3.7.5 Síntomas	47
3.7.6 Tratamiento	47
3.7.7 Vacunación COVID	48
3.7.8 Prevención	48
3.8 Cuarentena	48
3.8.1 Definición	49

3.8.2	Importancia	49
3.8.3	Diferencia entre cuarentena, aislamiento y distancia social	49
CAPITULO IV: METODOLOGIA		51
4.1	Planteamiento del problema	51
4.1.1	Preguntas de investigación	51
4.1.1.1	General	51
4.1.1.2	Específicas	51
4.2	Objetivos	52
4.2.1	General	52
4.2.2	Específicos	52
4.3	Justificación	52
4.4	Hipótesis	53
4.4.1	Hipótesis de investigación	53
4.4.2	Hipótesis nula	53
4.4.3	Hipótesis alternativa	53
4.5	Variables	53
4.5.1	Dependiente	53
4.5.2	Independiente	54
4.6	Método de investigación	54
4.7	Diseño de investigación	54
4.8	Enfoque de la investigación	55
4.9	Población	55
4.10	Muestra y muestreo	55
4.11	Técnica de recolección de datos	56
4.12	Instrumento de recolección de datos	56
4.13	Técnicas de procesamiento de datos	56
Glosario		57
Bibliografía		58
Cibergrafía		61

CAPITULO I: SALUD MENTAL.

1.1 ANTECEDENTES HISTORICOS

En la antigüedad se tenía un concepto místico de la enfermedad se daba por hecho que la enfermedad estaba relacionada con la brujería u obras de espíritus, teniendo métodos poco ortodoxos para aliviar la enfermedad como lo son amuletos o protectores que alejen la maldad.

En el imperio romano se tuvo una connotación más amplia sobre lo que era la salud, conservando principios higiénicos de los griegos y egipcios.

En el siglo XVIII destacó la importancia de la salud mental para el individuo y la sociedad siendo John Locke uno de los mejores representantes de la salud pública y que diseño un programa de salud física y mental en la educación. **(Tricas. G, J, La enfermedad a lo largo de la historia)**

Los antecedentes de la salud mental se remontan a mediados del siglo XX en el cual los enfermos mentales eran aislados de otros tipos de pacientes ya que eran considerados peligrosos para ellos mismos y para otros pacientes

Dos hechos importantes marcaron el camino hacia un tratamiento y diagnóstico de las enfermedades mentales; en primer lugar, la guerra que originó que las personas desarrollaran trastornos, generando una demanda no asilar de este tipo de pacientes, es decir, que ya no era necesario el aislarlos, sino que necesitaban de contacto con la sociedad para acabar con una estigmatización.

Otro hecho importante es el desarrollo de fármacos en la década de los 50's se comenzó el uso de medicamentos como la clorpromazina que permitía el control adecuado de la conducta de los pacientes sin necesidad de contención físico ni aislamiento mejorando considerablemente el tiempo de recuperación. **(Tricas. G, J, La enfermedad a lo largo de la historia)**

1.2 DEFINICION

La definición de salud mental es un estado de completo bienestar físico, mental y social además de incluir un bienestar en la autonomía, competencia y emocional. (Invertir en la salud mental, organización mundial de la salud (ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD OMS, 2004, pp 7).

Hoy en día es importante señalar que nadie está en un completo bienestar físico, social o emocional, muchas veces podemos estar bien físicamente y por otra parte nuestras emociones están en conflicto entre lo que hacemos y pensamos etc.

Siendo la parte emocional infravalorada o la que no recibe la atención suficiente, olvidamos que es parte fundamental en el desarrollo de nuestras vidas, es importante que atendamos la parte psicológica, los estudios recientes avalan la correlación que existe entre los físicos y lo mental.

De acuerdo con la Organización de la salud (2002) los trastornos mentales están relacionados con las enfermedades medicas; la comorbilidad entre dos trastornos, es decir en una misma persona pueden estar sucediendo dos enfermedades al mismo tiempo; un trastorno mental y una enfermedad física.

Es importante agregar que la salud mental engloba aspectos, indicadores y criterios esenciales en la construcción o definición de un concepto acertado de salud mental, dadas las diferentes características que nos explican las diferentes organizaciones y con el fin de llegar a un punto en el que se dé definición de salud mental no se debe dejar fuera ningún aspecto relacionado con los procesos psicológicos, De acuerdo a las comunidades europeas (2005) exponen que sin salud mental no hay salud.

La construcción de una buena salud mental se construye desde el nacimiento y a través de la vida del sujeto, con ayuda de los padres y las relaciones interpersonales que logre el sujeto a lo largo de su vida.

1.3 SALUD MENTAL NORMAL

Para tener una buena salud mental en adultos significa tener un trabajo estable, una casa y mantener una relación estable, mientras que para los niños una salud mental sana o normal es poder desarrollar relaciones interpersonales seguras, sinceras y expresar sus emociones. (Minnesota Asociación foro Mental Health, www.macmh.org)

Para poder mantener una buena salud mental no solo basta con la prevención de conductas disruptivas, pensamientos intrusivos, sino que también debemos contar con ayuda profesional tanto física como emocionalmente, el conseguir una buena salud mental es difícil sin embargo reducir la carga de los potenciadores que afectan el aspecto emocional es de gran ayuda en el control de homeostasis en el cuerpo.

1.4 LA ESFERA MENTAL O PSIQUICA.

Desde la perspectiva de, Cabanyes (2017) Explica;

Los elementos que debemos tomar en cuenta que la salud mental engloba, varios aspectos que deben ser definidos o explicados de manera específica dividiéndolos en afectivos, cognitivos, ejecutivos y metacognitivos (p 125).

Dentro de los aspectos afectivos encontramos el estado de ánimo, los impulsos, los sentimientos y las emociones, que son la base para las elaboraciones más complejas como la autoestima la empatía mencionando alguno de ellos.

Además de los aspectos cognitivos incluimos a las funciones neurológicas complejas como la atención, memoria, lenguaje y percepción. Además de funciones que permiten el manejo de la información y el sustrato de abstracciones más complejas como el autoconcepto o las atribuciones.

Por otro lado, también se incluye los aspectos ejecutivos entre los cuales destaca la planificación, las estrategias y regulación de los actos que así mismo forman parte del autocontrol y la interacción interpersonal.

También incluyen los aspectos metapsicológicos que se encuentran dentro de los aspectos de la salud emocional pero no se forman dentro del mismo en él se incluyen aspectos como el pensamiento y amor.

Según Cabanyes (2014) pensar y amar llevan implícita la libertad que son notas distintivas del ser humano para llegar a un concepto adecuado de normalidad es necesario conocer la diferencia entre normalidad y normal, así como las características que estos presuponen en la salud mental un patrón para definir o denotar que una persona esta sana.

Según Cabanyes (2014) la normalidad señala calidad o condición de normal, mientras que el concepto de normal es lo que se espera en la naturaleza del sujeto de estudio.

Se considera a la salud mental como parte fundamental de una persona, ya que puede afectar aspectos específicos de la vida escolar y laboral de los individuos, además de provocarles sentimientos de angustia. (Espinosa et al. (2008), Órgano informativo de la Universidad Autónoma de Mexico, gaceta UNAM.).

Aun cuando se tienen los estudios por parte de investigadores en todo el país aún se tiene rezago en cuestión de los ideales para mantener una salud mental sana, según Francisco Martínez León académico de la facultad de psicología de la UNAM; al psicólogo solo van los que están locos, cuando estas al límite de tus emociones solo piensas en asistir al psicólogo, pero no asistes porque aún existen esas ideas errores de que ir al psicólogo está mal o no es bien visto.

Es necesaria la implementación de diversas herramientas que nos ayuden a tener una cultura de salud mental ya sean planes o proyectos aunados a una educación de calidad para poder detectar comportamientos, emociones y pensamientos no saludables en los niños.

1.4.1 CRITERIOS DE LA NORMALIDAD

Para definir la normalidad existen diversos criterios en los cuales se basan los investigadores para hacer un concepto y para normalidad se incluye el criterio estadístico que señala lo que está dentro de la media, lo que es propio de la mayoría en relación a la distribución de la población.

También se incluye al criterio integrativo que es el grado de adaptación y participación en el conjunto, el criterio funcional se refiere al funcionamiento adecuado o adecuación esperado a su finalidad es decir el porqué de esa actividad, otro de los criterios es el de la subjetividad que señala las referencias personales es decir que es normal porque se siente bien. (Marietan, H, sobre los conceptos de salud, enfermedad normal y normalidad. 1991)

Además de los criterios para definir o delimitar los conceptos de normal y salud mental debemos apoyarnos de indicadores que aporten una diferenciación entre criterios.

1.4.2 INDICADORES DE LA NORMALIDAD

Los indicadores de la normalidad son definidos a través la observación del sujeto en cuanto a su actitud y actividad en el medio.

Cabanyes 2014 enlista una serie de indicadores en los cuales podemos sentar bases para poder definir salud mental y normalidad:

- **Flexibilidad:** que se refiere a la adaptación y capacidad de modificar pensamientos, sentimientos y acciones.
- **Eficiencia:** como la capacidad de lograr los objetivos propuestos.
- **Sintonía:** Adecuada relación con la realidad, es decir la capacidad de identificar y actuar con las coordenadas del mundo donde vive, sin escapismos ni distorsiones.
- **Armonía:** Equilibrio entre las diferentes funciones psíquicas, es decir un suficiente autocontrol y adecuada estabilidad anímica.
- **Comunicación:** Suficientes recursos para la interacción social.
- **Creatividad:** Capacidad para aportar algo nuevo a la propia vida, es decir iniciativa, imaginación y desarrollo de alternativas
- **Trascendencia:** Apertura a otras personas, entornos, experiencias, lo que supone salir de los propios límites y abrirse a otras realidades Cabanyes, 2014, pp 128-129).

1.5 IMPORTANCIA DE UNA BUENA SALUD MENTAL.

Ahora bien, se considera a la salud mental como parte fundamental de una persona, ya que puede afectar aspectos específicos de la vida escolar y laboral de los individuos, además de provocarles sentimientos de angustia. (Espinosa et al. (2008), Órgano informativo de la Universidad Autónoma de México, gaceta UNAM.).

Aun cuando se tienen los estudios por parte de investigadores en todo el país aún tenemos rezago en cuestión de los ideales para mantener una salud mental sana, según Francisco Martínez León académico de la facultad de psicología de la UNAM; al psicólogo solo van los que están locos, cuando estas al límite de tus emociones solo piensas en asistir al psicólogo, pero no asistes porque aún existen esas ideas errores de que ir al psicólogo está mal o no es bien visto.

Es necesaria indicando que, la implementación de diversas herramientas que nos ayuden a tener una cultura de salud mental ya sean planes o proyectos aunados a una educación de calidad para poder detectar comportamientos, emociones, pensamientos no saludables en los niños y adolescentes.

Hoy en día la salud mental juega un papel muy importante en la vida de las personas, al ser un mundo muy ajetreado y complejo es necesario mantener un equilibrio emocional, con los sucesos recientes podemos ver que no contamos con la preparación suficiente ante la contingencia debida a un virus.

Por lo tanto, debemos identificar las causa y consecuencias que trae consigo el estar aislados y el proceso que trajo la cuarentena, a simple vista no parece ser importante, pero debemos tomar en cuenta que no todas las personas manejan de manera similar y por consecuencia no saben cómo manejar la situación.

Además, debemos reconocer que no todas las personas saben o conocen acerca de sus emociones y sentimientos, es por eso que los síntomas agudizan y no saben qué hacer, muchas veces lo toman como algo pasajero y no toman importancia a lo que les sucede, es por eso que debemos dar a conocer la información adecuada, clara y concisa sobre lo que es la salud mental en las personas y como identificar los síntomas si existe alguno y como debe intervenir el psicólogo.

1.6 SALUD MENTAL EN LA INFANCIA

De acuerdo a los estudios los estudios más recientes los problemas mentales en los adultos comienzan cerca de finalizar la infancia y el comienzo de la adolescencia, debemos tomar en cuenta que una detección e intervención temprana ayudara en el futuro del niño.

Para la Organización Mundial de la Salud; La salud mental en la infancia se refiere a las capacidades sociales y la autoconfianza para resolver problemas. OMS 2009.

Por lo tanto, identificar las características de un buen desarrollo psicosocial en la infancia es de vital importancia ya que desde etapas tempranas se puede forjar un sujeto con las bases suficientes para aprender a controlar emociones, sentimientos y sus relaciones interpersonales, esto no significa que siempre será sano en el aspecto mental, sin embargo, tendrá una mejor capacidad para responder a las adversidades que se le presenten.

Ahora bien, el trabajo del especialista frente al desarrollo mental en la infancia es el de encontrar las competencias pertinentes para lograr una buena comunicación con los niños para poder encontrar posibles síntomas de problemas mentales y así establecer un programa de intervención adecuado.

Cabe señalar que el papel de los padres es fundamental en el desarrollo cognitivo del niño ya que son los primeros en interactuar con él y de ellos el niño aprende a relacionarse además de tener patrones de comportamiento, el cómo enfrentan los problemas del medio que los rodea.

La salud mental en la infancia significa que es capaz de relacionarse de manera exitosa en sus relaciones interpersonales, siendo estas seguras y con capacidad de expresar sus sentimientos.

Entre las características que se encuentran el desarrollo de la confianza con la que exploran en su entorno, la necesidad de estimular su interacción en las relaciones interpersonales para poder entender al mundo y el medio que los rodea.

Según la doctora Tinya White la salud mental de los infantes puede ser influenciada por la salud mental de sus padres, siendo el 30 o 50% de los niños con padres diagnosticados con un trastorno son diagnosticados con un trastorno, sin embargo, no es un factor determinante, debemos considerar también el medio en el que se desenvuelven. Espinosa et al. (2008)

Entre los factores de riesgo en los que se puede aumentar la probabilidad de desarrollar un trastorno; siendo los padres los principales precursores de reducción de la probabilidad de ser diagnosticados con un trastorno, entre los factores de riesgo más importantes son;

La pérdida de una persona importante, siendo devastadora la pérdida de la figura que brinda protección, cariño y cuidado, volviendo aislado, descuidado al niño.

La falta de estimulación apropiada si un niño no recibe la estimulación adecuada a su edad puede sufrir un desarrollo más lento tanto física como emocionalmente.

Los padres tóxicos, los padres tienden a sobreproteger a los niños e impiden el buen desarrollo psicosocial del niño.

De acuerdo a Llenase Edwar directora de la división de salud mental de los niños en Minnesota, es necesario el cuidado de la salud mental en niños, ya que un estudio en 2002 mostró que el 16% de los infantes encuestados tenían problemas emocionales o de comportamiento. Espinosa et al. (2008)

Para Robert Myer entender a sus hijos es lo más importante durante su etapa de desarrollo, escuchándolo, teniendo tiempo para hablar con ellos, es decir hacerles preguntas les permitirá compartir sus sentimientos (Children psychology and mental health).

Algunos rasgos para identificar un factor de riesgo son; aislamiento, tristeza, rebeldía, desinterés además decaimiento en el rendimiento escolar, siendo la comunicación con los hijos la clave para identificar los factores de riesgo, junto con el profesional de la salud atender para dar soporte emocional a los niños.

1.6.1 BIENESTAR FISICO

El bienestar físico según la OMS 2009 se refiere al nivel de susceptibilidad a enfermedades, masa corporal, agudeza visual, y la rapidez de la recuperación luego de un esfuerzo físico.

Se caracteriza por un funcionamiento eficiente del cuerpo, resistencia a enfermedades, representa el componente principal de manera que el cuerpo humano pueda operar eficazmente.

Se menciona que, el bienestar físico engloba tres aspectos; la salud física que es el funcionamiento equilibrado de los componentes del organismo, el crecimiento físico que se refiere al desarrollo del organismo y la armonía física que es un desarrollo equilibrado y ágil.

Por otro lado, encontramos las contrapartes de los aspectos de salud; el abuso de la salud que se refiere a cualquier abuso ya sea toxicomanías, drogas, exceso de trabajo, el descuido de la salud es otro aspecto negativo en el cual se incluyen el desconocimiento por el cuidado de la salud y el no hacer revisiones periódicas o constantes del estado físico y por último la preocupación excesiva refiere que cuidar en exceso la salud lejos de curar favorece a las enfermedades.

1.6.2 BIENESTAR EMOCIONAL

Cuando hablamos de bienestar emocional nos referimos al conjunto de sensaciones positivas que es producto de un funcionamiento mental que nos prepara para enfrentar situaciones que parezcan amenazantes.

A través de las experiencias es como desarrollamos un funcionamiento mental adecuado, es decir que nos enfrentamos a acciones que nos producen situaciones estresantes a las que debemos responder. (OMS 2019)

Por otra parte, la organización mundial de la salud define a un bienestar emocional es aquella capacidad de mantener relaciones armoniosas con otras personas, satisfacer necesidades instintivas sin la tener de afectar a los demás. OMS 2009

Se pueden señalar las habilidades que debemos poseer para tener un bienestar emocional se encuentran; aprender y procesar información para mejorar las capacidades intelectuales además de entender las ideas que se generan día con día.

De este modo, existe una estrecha relación entre bienestar emocional y bienestar físico, ambos dependen de si para poder funcionar correctamente, investigadores señalan que para que exista un bienestar mental debe haber buena salud física en la cual se deben optimizar las emociones positivas y negativas con el cuerpo, la mente y las relaciones interpersonales del sujeto.

Los investigadores del centro infantil Álava junto a su directora proponen al bienestar emocional como;

El bienestar emocional tiene sus claves y pasan de aprender a conocerse a uno mismo, tolerar las emociones negativas, aceptar lo que nos ocurre y enfocar el bienestar desde el bien ser. (Cantera Herrero, Cinco artes, parr 1)

Por otro lado, debemos también entender que no solo significa aprender de nosotros mismos, sino que también debemos comenzar con la aceptación de las conductas de los demás, y entender que no todos reaccionamos de la misma manera ante situaciones que para nosotros sean normales y que cada sujeto puede tener una respuesta diferente a ese estímulo.

1.6.2 BIENESTAR SOCIAL

Sin duda, se refiere a la capacidad de día con otros eficazmente, pueden ser considerados como virtudes, destrezas, además de una cultura en la que apoya a los individuos y se adapta de manera exitosa. (Psicoperspectivas individuo y sociedad, 2014, bienestar en la infancia y la adolescencia.)

Es importante mencionar que, este aspecto englobamos todos los componentes que necesita una persona expresados en nivel de salud, educación, vivienda, economía el medio ambiente, la naturaleza del bienestar social radica en economía una serie de elementos que influyen en los factores económicos, sociales y que dentro de estos indicadores de incluye el factor ecológico. (UNICEF, 2014)

Por consiguiente, para determinar o medir el bienestar social se puede abordad de diferentes puntos de vista el más usual es el económico el cual mide o está dentro de su rango lo relacionado a bienestar social, como lo es una casa, transporte, poder adquisitivo de una canasta básica, la capacidad de adquirir elementos no esenciales en la vida cotidiana como celulares, televisores etc.

Keyes propone:

El bienestar social es; la valoración que hacemos de las circunstancias y el funcionamiento dentro de la sociedad y está compuesto por dimensiones.

Integración social; definida como la calidad de las relaciones que mantenemos con la sociedad y comunidad.

Aceptación social; Es sentirse perteneciente a un grupo, que a su vez tiene dos cualidades que le caracterizan; confianza y aceptación.

Contribución social: Es el sentimiento de utilidad, el sentir que el sujeto puede aportar algo a la sociedad donde vive.

Actualización social; Se centra en la concepción que la sociedad y las instituciones que la forman son entes dinámicos que se mueven a un objetivo para beneficiarnos.

Coherencia social; Se refiere a la capacidad que tenemos para entender la dinámica de la sociedad; es decir la percepción de la cualidad, ordenamiento y función del mundo social que incluye la preocupación por lo que ocurre en el mundo. (Keyes, 1998, pp 122-123).

No obstante, para lograr una salud mental adecuada debemos relacionar y asociar las necesidades socioemocionales con las necesidades grupales, es decir que las sociedades se muevan en dirección que produce bienestar en los participantes y hacer que los mismos se sientan partícipes de un fin común que es la búsqueda del bienestar.

CAPITULO II: SALUD MENTAL EN LA INFANCIA

Retomando la información anterior acerca de los conceptos de salud mental y sus características ahora nos enfocaremos en la etapa de infancia que es la base para el desarrollo psíquico. (Departamento de salud mental y abuso de sustancias OMS, 2004)

Indicando que la salud mental en la infancia significa que es capaz de relacionarse de manera exitosa en sus relaciones interpersonales, siendo estas seguras y con capacidad de expresar sus sentimientos. (Minnesota Association Children's Mental Health, www.macmh.org)

Ahora bien, entre las características que se encuentran el desarrollo de la confianza con la que exploran en su entorno, la necesidad de estimular su interacción en las relaciones interpersonales para poder entender al mundo y el medio que los rodea.

Según la doctora Tinya White la salud mental de los infantes puede ser influenciada por la salud mental de sus padres, siendo el 30 o 50% de los niños con padres diagnosticados con un trastorno son diagnosticados con un trastorno, sin embargo, no es un factor determinante, debemos considerar también el medio en el que se desenvuelven. (Minnesota Association Children's Mental Health, www.macmh.org)

Entre los factores de riesgo en los que se puede aumentar la probabilidad de desarrollar un trastorno; siendo los padres los principales precursores de reducción de la probabilidad de ser diagnosticados con un trastorno, entre los factores de riesgo más importantes son;

- **La pérdida de una persona importante**, siendo devastadora la pérdida de la figura que brinda protección, cariño y cuidado, volviendo aislado, descuidado al niño.
- **La falta de estimulación apropiada** si un niño no recibe la estimulación adecuada a su edad puede sufrir un desarrollo más lento tanto física como emocionalmente.

Cabe destacar que, dentro de las características que contribuyen al sano desarrollo de los niños son los padres, en este ámbito nos enfrentamos a los padres tóxicos que se caracterizan porque tienden a sobreproteger a los niños e impiden el buen desarrollo psicosocial del niño.

De acuerdo a Llenase Edwar 2002 directora de la división de salud mental de los niños en Minnesota, es necesario el cuidado de la salud mental en niños, ya que un estudio mostró que el 16% de los infantes encuestados tenían problemas emocionales o de comportamiento.

Reafirmando que, la gran meta para prevenir los trastornos emocionales en los niños es generar un ambiente saludable en el que los niños se desenvuelvan fácilmente y que el ambiente esté libre de factores de riesgo incluso en los niños que sean propensos a desarrollar trastornos.

2.1 INFANCIA.

Para Carolina Raheb Vidal, destaca que la infancia es un periodo que transcurre desde el nacimiento hasta la madurez del niño, tiene diferentes características y son para diferenciar y agrupar a los niños según los periodos en los que se encuentren. (BIENIO 09-11)

2.1.1 ETAPAS DE LA INFANCIA.

Se puede señalar que, el periodo neonatal comprende desde el nacimiento hasta los primeros 28 días y tiene tres etapas, el periodo neonatal precoz comprende los primeros 7 días de vida extrauterina, el periodo neonatal tardío que abarca desde los primeros siete días hasta el primer mes y la etapa postneonatal que abarca el primer mes hasta el primer año de vida. (Saad. E, Salud mental infanto-juvenil, edición científica APAL)

Inclusive a partir de este momento se le conoce como primera infancia que va desde el primer año de vida hasta los seis años es la etapa donde los niños acuden a la escuela. (Saad. E, Salud mental infanto-juvenil, edición científica APAL)

En esta primera infancia se dividen de acuerdo a los periodos que va pasando el niño durante su desarrollo.

- **En el área cognitiva** se caracteriza por el pensamiento egocéntrico y le cuesta imaginarse lo que piensan o creen los demás.
- **En el lenguaje** los niños empiezan a controlar el uso del lenguaje, comenzando por algunas palabras o líneas hasta poder comunicarse con frases simples.

- **Socioemocionalmente** los niños comienzan a compartir sus juegos para comenzar con la etapa de socialización.
- **En el área motora**, el niño siente curiosidad y comienza a explorar dando paso a los primeros conocimientos.

Además, en cuanto a los cambios físicos el niño sigue creciendo, pero a un ritmo más lento que en etapas anteriores.

Ahora bien, una segunda fase de la primera infancia abarca desde los tres años hasta los seis años, se desarrollan y ganan habilidades en el área motora, cognitiva y de lenguaje es decir una etapa escolar.

- **Área cognitiva**; en esta etapa el niño gana la capacidad de atribuir intenciones, creencias y motivaciones únicas a los demás.
- **En el área de lenguaje** mejoran el control en el uso del lenguaje.
- **En el área motora** los niños ya controlan esfínteres, y adquieren mayor independencia de movimiento, además de un autocuidado.
- **En el área social** los niños comienzan a relacionarse con sus iguales, el mundo ya no solo se limita a su hogar, disfruta la compañía de otros niños aprenderá a compartir juegos y logros de manera más habitual.

Debe señalarse que, la segunda infancia es la última antes de dar el paso a la adolescencia, esta etapa se caracteriza por la creación de vínculos que pueden prolongarse toda la vida aquí ocurre el mayor cambio físico, en el aspecto psicosocial el niño es capaz de experimentar emociones y sentimientos experimentando y regulando emociones, es importante monitorear estas etapas de la vida ya que en un aspecto emocional se pueden comenzar a desarrollar trastornos que a lo largo del tiempo afecten en la vida adulta. (Psicología del desarrollo y aprendizaje, perspectivas del desarrollo humano, Tecnológico Nacional, pp 13-16)

Entre los aspectos o características de la segunda infancia se encuentran:

- **El aspecto cognitivo**: desarrolla su capacidad de formar pensamientos abstractos y matemáticos sin llegar a su mejor nivel

- **En el área de lenguaje;** a medida que el niño crece va mejorando su capacidad del uso del lenguaje y comunicación ya no solo usa fragmentos de frases
- **Área socioemocional:** adquiere una imagen de sí mismo y trata de ganar una amistad con quien considera importantes, comienza a configurar su identidad al formar un círculo de iguales y comienza a quebrantar reglas y normas familiares
- **Área motora:** aprovecha las nuevas características del control de su cuerpo, el sistema nervioso madura generando un mejor control de sus movimientos y permitiendo al niño a realizarlos de manera adecuada (Quicios B, 19 de marzo de 2018, Etapas de la infancia. Evolución del niño en la primera infancia. Guía infantil. <https://www.guiainfantil.com/>).

2.2 DESARROLLO INFANTIL

2.2.1 DEFINICION

Cabe señalar que, el termino desarrollo hace referencia a un proceso de organización y construcción de un niño a través del tiempo y los cambios que se producen para dar cuenta de sus avances y retrocesos. (Pastor. R, el desarrollo y aprendizaje infantil, 2001)

Así mismo para un análisis del desarrollo mencionamos tres ámbitos que sirven de base para lograr un buen desarrollo, el ámbito físico es donde se analiza la estabilidad, el cambio biológico y el cambio físico, en el ámbito cognitivo se incluye el análisis de las capacidades intelectuales, en el ámbito social describe la evolución de las diferencias individuales a lo largo del desarrollo. (Saad. E, Salud mental infanto-juvenil, edición científica APAL)

Se debe mencionar que el termino va de la mano con los conceptos de competencia y experiencia reorganizadora.

- **La definición de competencia** se refiere a las capacidades generales que posibilitan el saber, el poder hacer y los saberes que los niños manifiestan a lo largo de su desarrollo.
- **La experiencia reorganizadora** se refiere al funcionamiento cognitivo que marca los momentos cruciales del desarrollo es la integración de las capacidades que se conocemos como competencias.

2.2.2 Características

Es importante mencionar que, existen tres características fundamentales que definen al desarrollo infantil y su función es la de diferenciar y establecer pautas para considerar si un niño tiene un desarrollo sano y acorde a su edad, aunque en ocasiones el desarrollo de un niño no sigue patrones o guías en las cuales nos basamos para poder decir si es adecuado o no su desarrollo, las tres características o aspectos son definidos como:

“**El primer aspecto** es el lingüístico, social y afectivo, que se refiere a un proceso no lineal de avances y retrocesos, este proceso está vinculado o caracterizado por la fisiología del niño, y el entorno en el que se rodea; familiar, escolar, emocional y sociocultural.

Un segundo aspecto es que el desarrollo no tiene un principio definitivo, es decir no inicia desde cero, requiere de observar diferentes áreas, así como su desempeño en las actividades que realiza para poder obtener datos sobre su desarrollo, es decir la sistematización y síntesis de las experiencias construidas en experiencias previas que sirven como base para desarrollos posteriores, cabe mencionar que no todos los niños aprenden de la misma manera lo que significa que sus procesos de desarrollo y aprendizaje serán diferentes al de los demás.

Por último, aspecto o característica es que no tiene un final, es decir nunca concluye”. (Puche et al. 2009, pp 16-20).

Esta descripción de las características del desarrollo nos arroja a un resultado en el que no podemos establecer un proceso lineal o estable, ya que existe la posibilidad que emerjan nuevos o viejos conceptos que posibiliten un diferente desarrollo a algo que quiere ser establecido.

Para poder desarrollarnos es importante hablar sobre el ambiente o medio que nos rodea, el microsistema es el ambiente inmediato del niño que es donde se desarrolla principalmente como lo es su casa, escuela o familia, el mesosistema que es la relación entre la familia y la escuela, el exosistema es el ambiente más alejado del niño pero que a su vez afecta su entorno como lo es el trabajo del padre o madre, y el macrosistema que se refiere a todas las creencias, religión, ideología política y otros factores que provienen de la cultura y sociedad.

En el proceso de desarrollo los niños van construyendo su andamiaje familiar y social en el cual insertos, van generando sus propios valores y normas que va de la mano con sus

criterios morales, es decir; son la base para poder desarrollar y descubrir los efectos sobre sus emociones y efectos de sus conductas.

En resumen, el desarrollo puede darse de la misma forma, pero en diferentes tiempos o viceversa, el desarrollo comienza desde la cabeza hacia abajo esto significa que no solo físicamente se analiza el desarrollo del niño, sino que también mentalmente, además de que todas las áreas de desarrollo están conectadas unas con otras, aunque sea ligeramente.

2.3 LOS PADRES

Los padres son los seres que nos dan vida, y están nuestro lado desde que nacemos y tenemos conciencia. El termino padres incluye a la madre y padre siendo un pilar importante en el desarrollo del niño a lo largo de su infancia. (Que significa ser padre, Instituto nacional de salud infantil y desarrollo humano Eunice Kennedy Shriver)

2.3.1 ROLES

Proveedores; los padres son los responsables de proveer alimentación, techo, vestido, todo lo que satisfaga las necesidades básicas para subsistir.

Maestros; la familia es la principal fuente de sociabilización para el individuo.

Guías; generalmente los padres son los que guía por un buen camino, hacia una vida digna, sana y exitosa.

El papel de los padres es de importancia ya que guían, de manera correcta al niño en su desarrollo de carácter, personalidad, y valores.

2.3.2 IMPORTANCIA DE LOS PADRES.

Para analizar los roles de los padres y su importancia en el desarrollo debemos mencionar que la crianza y el mismo desarrollo van de la mano, ya que los padres forman parte activa de las etapas del desarrollo, el papel de los padres en el desarrollo infantil es sensible, responsable e interminable, además de que la participación de los padres regula las respuestas, las acciones, el pensamiento y la toma de decisiones.

Entre las diversas áreas de participación de los padres se encuentran:

“La cognitiva cuando se estimula de manera positiva mejora las habilidades cognitivas, sociales y de resoluciones de problemas, es decir resolver problemas, manejar de mejor manera las situaciones y administración del tiempo a través de simples rutinas del hogar.

El desarrollo sociocultural se refiere a cuando los niños observan la interacción conyugal y se enseña una variedad de valores aprendiendo a comportarse con los demás, seleccionando a un compañero o amigo adecuado.

En el aspecto físico los niños aprenden a estar saludables, jugar en equipo y crecer en un entorno propicio a través del juego y la forma de aprender.

El desarrollo mental pretende ayudar al niño a aprender de manera innovadora aceptando fracasos y superándolos, así como el control de sus emociones y la respuesta a estímulos moldeando a sus mentes” (rol de los padres en el desarrollo infantil, *Estimulación temprana para padres*, <https://www.estimulaciontempranaparapadres.com/articulos-recomendados/rol-de-los-padres-en-el-desarrollo-infantil/>).

2.3.3 PREVENCIÓN DE CONDUCTAS ARRIESGADAS O PROBLEMAS.

La prevención hace referencia a evitar una conducta de riesgo, emoción o pensamiento disruptivo o la aparición de un problema que puede afectar tanto al desarrollo físico o mental; La prevención hace referencia a dos aspectos fundamentales:

Detectar posibles problemas y conductas, esto incluye participar activamente en la vida del niño, saber cómo piensa, siente y actúa para identificar cuando comienza a cambiar y si es un posible indicio de algún problema.

Establecer límites en los cuales se tomen como referencia en cuanto a comportamiento, es decir responder de forma similar a situaciones similares.

Establecer formas saludables en las que el niño pueda expresar sus sentimientos, en ocasiones los niños no encuentran forma de expresar sus sentimientos de

manera adecuada el papel de los padres es inculcar o alentar a sus hijos a expresar sus sentimientos y emociones de forma saludable y positiva,

El segundo aspecto es cómo manejar un problema; se refiere a la forma de resolver los problemas, una característica es que los padres no están solos, pueden compartir experiencias con otros padres, pueden pedir apoyo a profesionales de la salud mental, otra característica es aceptar que el problema es más grande de lo que se pensaba por lo cual solicitar la ayuda de un experto es una buena idea, y por último si se identificó que el problema es más complejo de lo que se puede manejar y permitirse buscar ayuda como nota importante debemos resaltar que lo importante no es como se resuelva un problema sino que debe ser resuelto. (Guttmacher, 2006, pp 2-20)

2.4 RELACIONES INTERPERSONALES

Las relaciones interpersonales llegan a ser un aspecto vital y de importancia para la existencia, nos acerca al ámbito de las personas y su encuentro entre las personas, es decir se reconocen como tales y se relacionan en consecuencia. (Méndez. C, Ryszard. M, En el desarrollo de las relaciones interpersonales en las experiencias transculturales: una aportación del enfoque centrado en la persona, Tesis de maestría, Universidad Iberoamericana, El desarrollo de las relaciones interpersonales en las experiencias transculturales: una aportación del enfoque centrado en la persona. Tesis completa (uia.mx))

En términos generales las relaciones interpersonales son una necesidad del individuo, mediante estas relaciones los niños fortalecen el lenguaje, la comunicación y logran una maduración en la toma de decisiones, así como el desarrollo de relaciones con otros niños, es decir la socialización es importante en la vida o infancia temprana de los niños para desarrollar un proceso mental sano en cuanto a su desarrollo.

2.4.1 Generalidades

Las relaciones interpersonales son una necesidad básica que tiene diferentes más o características que se encargan de desarrollar habilidades en los niños, por ejemplo, la comunicación verbal, el ser humano al vivir en una sociedad llena de grupos las relaciones interpersonales le permite sobrevivir permitiéndole subsistir y desarrollarse.

Un beneficio de las relaciones interpersonales es que es una vía en la cual nos enfocamos en la recuperación del bienestar por lo tanto vivir y relacionarnos con otros no solo trae consigo ventajas, sino que también es necesario.

2.4.2 NECESIDADES Y SU CLASIFICACION

La necesidad humana es definida como la carencia de algo unida al deseo de satisfacerla.

Maslow define y clasifica las necesidades entre superiores e inferiores, aunque menciona que son iguales y deben ser incluida en la naturaleza humana fundamental. (Maslow. A, Motivación y personalidad)

2.4.2.1 SEGÚN SU IMPORTANCIA

Existen diversas formas de clasificar a las necesidades según su importancia o según su origen.

2.4.2.2 NECESIDADES BÁSICAS.

Las necesidades básicas de las personas están clasificadas con un mayor espacio y se imponen en urgencia con el individuo, es decir las necesidades básicas incluyen a las fisiológicas en esta clasificación se incluye el alimento, sueño, alimento, sed. Maslow las definió como necesidades homeostáticas porque contribuyen al equilibrio del estado corporal.

Además de las fisiológicas se incluye la necesidad de seguridad, hacer referencia a la necesidad de buscar protección ya sea de un hogar o de economía.

Entre las necesidades también encontramos las afectivas, las cuales se encargan de no sentirnos solo, aislados, pues son las que proporcionan la necesidad de contacto físico, intimidad y pertenencia a un grupo.

Las necesidades afectivas se encuentran en nuestro desarrollo desde la niñez al estar en un grupo primario como lo es la familia se desarrolla cierto sentido de pertenencia lo cual desemboca en un sentimiento de pertenencia en el cual se involucran sentimientos, emociones que van madurando a lo largo de la vida para formar su personalidad.

2.4.2.3 NECESIDADES SECUNDARIAS

Para referirnos a las necesidades secundarias hacemos énfasis en aquellas en las cuales el individuo ve satisfechas necesidades que varían de sociedad en sociedad y de individuo en individuo, es decir no necesariamente tiene que estar relacionado con la supervivencia, por ejemplo; tener un nuevo coche, una consola de videojuegos o ropa de exclusivas marcas.

Para Peiró (2019) “las necesidades secundarias son aquellas que van encaminadas a mejorar la calidad de vida, una característica importante en las necesidades secundarias es que varía dependiendo el año, época y la sociedad en la que se encuentre el individuo” (economipedia.com).

Podríamos decir que va relacionado a todas las tecnologías que tenemos hoy en día, no solo de transporte, sino que también en cuestiones médicas, psicológicas y de comunicación.

2.4.2.4 NECESIDADES SEGÚN SU PROCEDENCIA

Hace referencia al origen de las necesidades en cuestión de sociedades o individuales.

2.4.2.4.1 DEL INDIVIDUO

Individualmente incluye a las naturales que son comer, beber agua, seguridad y sociales en las que se encuentran realizar fiestas, relacionarse con otras personas, usar cierto tipo de ropa etc.

2.4.2.4.2 DE LA SOCIEDAD

Además, las necesidades de la sociedad, estas parten de una necesidad individual como la seguridad, transporte, economía y pasan a ser de orden social en las que incluyen a sus grupos relacionados.

2.4.3 IMPORTANCIA DE LAS NECESIDADES.

El principio primordial de la organización de las necesidades se da por un proceso emocional del individuo, es decir las necesidades más potentes aparecen después de satisfacer unas con menor fuerza, a pesar de que se hayan satisfecho algunas necesidades siempre habrá otras que aparecerán en su lugar.

Para Maslow (1991) “la consecuencia principal de saciar las necesidades es que esta desaparece y surge una necesidad nueva y superior” (motivación y personalidad, pp 50-51).

En posteriores capítulos se mencionarán las patologías, sin embargo, no debemos dejar de lado que entre el origen de las enfermedades mentales se encuentra la de no poder satisfacer alguna necesidad y así generar frustración en el individuo, es decir no hay una sola parte del individuo que no enferme todo va relacionado e interactúan en la misma enfermedad, así mismo la reacción del individuo variara dependiendo el origen de su frustración o necesidad incompleta.

2.5 FACTORES DE RIESGO

Para Ramey y Ramey (1988) “los niños portadores de diferentes atributos biológicos bajo el efecto de determinadas variables ambientales tienen mayor probabilidad de presentar trastornos o atrasos en su desarrollo cuando se les compara con niños que no sufren los efectos de tales variables. Estas variables se denominan factores de riesgo”. Es decir, los factores de riesgo son aquellas variables que determinan ciertas características en los niños que muestran un proceso complejo en el cual se desarrolló una patología (Saad et al, Salud mental infanto-juvenil, capítulo 4).

Entre los factores de riesgo que afectan un sano desarrollo mental en los niños se Encuentra;

La vivienda; en primero orden se encuentra el hogar porque aquí regulamos conductas, el niño necesita un lugar para jugar dentro y fuera, pero con la situación actual es imposible tener convivencia al aire libre esto quiere decir que el niño no se desarrolla en sus aspectos interpersonales de manera adecuada, es por eso que debemos prestar atención a lo que ocurre en el entorno del niño, que sentimientos y emociones expresa o no expresa y que proyecta en forma de actitudes, comportamientos agresivos o pasivos, diferenciándolos de conductas normales que haya presentado el niño, también debemos considerar otros aspectos como el tamaño, lugar del hogar ya que si es un espacio pequeño puede conducir a estrés por estar encerrado en casa esto puede generar agresividad en el niño

Al mencionar el hogar también se debe incluir a la familia que lo habita, hoy en día el trabajo absorbe la mayoría del tiempo de los padres y no pueden estar en casa con el niño,

los niños entran en conflicto sobre las indicaciones que dan los padres y las indicaciones que dan sus cuidadores, esta confusión genera emociones y sentimientos que el niño no puede explicar y mucho menos expresar al no saber qué respuesta tendrán de los padres

Además, existen factores individuales que influyen en el desarrollo, los biológicos hacen referencia a la genética, sexo, edad y problemas de salud física, los psicológicos hacen referencia a otros trastornos con los que pueda vivir el niño, el temperamento, la forma de expresar os sentimientos y emociones.

También los factores ambientales incluyen la escuela es decir cómo se desarrolla con sus iguales, sus relaciones interpersonales, si sufre Acoso escolar y su manera de enfrentar estas situaciones amenazantes.

2.6 DESARROLLO COGNOSITIVO

El desarrollo psicológico estudia los cambios en los procesos y conductas a lo largo del ciclo de vida.

Para Rafaela Aurelio Linares (BIENIO 2007-2008) se define como el conjunto de transformaciones de las características y capacidades del pensamiento en el transcurso de la vida.

2.6.1 ETAPAS DEL DESARROLLO PSICOLÓGICO Y EMOCIONAL

En los primeros años de vida específicamente de 2 a 4 años los niños comienzan a tener claro que es lo que quieren, pero no saben expresarlo de la manera correcta, comienzan con berrinches o rabietas al no conseguir lo que quieren, en este aspecto se está desarrollando una tolerancia a la frustración y sus habilidades interpersonales, en cuanto a su actitud es egocéntrica y solo hay una perspectiva; la suya.

5-7 años en esta etapa se desarrolla la autoestima, es de vital importancia que los padres ayuden a definirla con motivación y estimulación positiva, interesándose en él, reconociendo sus logros, comienzan a discriminar lo que es correcto de lo incorrecto, además de desarrollar su confianza en sí mismos, sus actividades son repetitivas y cíclicas.

De 7-9 años tienen una idea clara de cómo funcionan las relaciones interpersonales, se desarrolla el pensamiento lógico y la capacidad de razonar, se comienzan a trabajar más

valores y actitudes respecto a sus relaciones sociales, la pauta de su desarrollo está marcada por la influencia afectiva de los padres.

De 9-11 años comienza la construcción de razonamientos sobre sus propias relaciones basados en hechos reales y en hipótesis, presentan conductas desafiantes, en esta etapa es fundamental el desarrollo de la comunicación con los padres, ya que si no existe comenzara a desafiar a las figuras paternas, el niño tiene un pensamiento más flexible y es capaz de relacionar ideas y conceptos nuevos, también comienza a desarrollar empatía y a ponerse en los zapatos de los demás.

2.6.2 DESARROLLO COGNOSCITIVO

La característica del desarrollo cognoscitivo radica en las habilidades lingüísticas y perceptuales motoras madurando de manera que facilitan el aprendizaje y hace feliz al niño.

2.6.2.1 TEORÍA DE JEAN PIAGET

Las etapas del desarrollo cognoscitivo fueron desarrolladas por Piaget J. en la cual refiere: “un modelo explicativo sobre el aprendizaje basado en el concepto de acción de la experiencia”. Es decir, como el niño comienza a estructurar sus conocimientos y comienza a estructurarlos gracias al medio que los rodea.

Dentro de esta teoría existen 4 estadios p etapas de desarrollo cognoscitivo;

El periodo sensomotor: abarca de los 0 a los dos años, el niño interactuar con su medio a través de reflejos innatos, que va modificando y perfeccionando por ensayo y error.

Despierta una intención exploratoria e incluso es capaz de anticipar algunos hechos.

Periodo preoperatorio; abarca de 2 a los 7 años, el niño desarrolla la capacidad de representación, el niño crea imágenes mentales de la realidad, limita acciones de los adultos, y sus iguales. Además de mejorar las habilidades lingüísticas y muestra un juego representativo

Periodo de las operaciones concretas; abarca de los 8 a los 12 años, en esta fase del desarrollo el niño utiliza la lógica por hacer inferencia sobre los sucesos y realidades, debido a que sus conocimientos anteriores se han organizado en estructuras más complejas,

Periodo de las operaciones formales; abarca de los 12 a los 16 años, en esta etapa se desarrolla el razonamiento hipotético deductivo, es decir ante un problema el adolescente analiza todas las premisas y valora diferentes hipótesis sobre causalidad y efecto, en esta etapa también se caracteriza por el desarrollo de la metacognición que es la capacidad de poder reflexionar sobre nuestro propio razonamiento. (Aurelia Rafael Linares, Master en Paidopsiquiatria, Universidad autónoma de Barcelona, 2007-2008)

TEORÍA DE LEV VYGOTSKY

Teoría que destaca en el desarrollo del niño un influjo de acontecimientos de acontecimientos históricos, la teoría analiza la relación del niño con la sociedad, con la cultura con la que se cría, pensaba que los patrones de pensamiento no eran cuestiones innatas más bien son producto de las instituciones y sociedades culturales (máster en Paidopsiquiatria, 2008-09, pp 20).

Vygotsky considera cinco conceptos fundamentales;

“Las funciones mentales: Existen dos tipos de funciones mentales las superiores e inferiores, las funciones inferiores son aquellas con las que nacemos, las funciones naturales, es decir que el comportamiento esta dado por lo que podemos hacer.

Las funciones mentales superiores se adquieren y desarrollan a través de la interacción social, el comportamiento derivado de las funciones superiores está abierto a mayores probabilidades, expresa que a mayor interacción social mayor conocimiento.

Las habilidades psicológicas, se manifiestan en ámbitos sociales, sostiene que el proceso cultural del niño aparece dos veces, primero entre personas y segundo en el interior del propio niño, es decir que todas las funciones psicológicas se originan como relaciones entre seres humanos, es una etapa importante del desarrollo al adquirir conceptos que sirve de base para cambiar de categoría.

Las herramientas del pensamiento se refieren a las herramientas técnicas y psicológicas que utiliza el niño para interpretar su mundo, sirven para modificar su mundo, para organizar y controlar su pensamiento y la conducta.

El lenguaje y desarrollo se caracteriza por ser la herramienta que más influye en el desarrollo cognoscitivo,

Vygotsky (1962) menciona que el desarrollo intelectual del niño se basa en el dominio del medio social del pensamiento es decir el lenguaje.

Esta caracterizado por tres etapas del uso del lenguaje, el primero es el habla social, la segunda etapa es el habla egocéntrica que se caracteriza por el habla consigo mismo del niño cuando realiza una tarea

El habla interna es usada por el niño para regular la conducta y su pensamiento, manipulando el lenguaje en su pensamiento.

Por último, se encuentra la zona de desarrollo proximal, que incluye las funciones que están en proceso de desarrollo, pero todavía no se desarrollan plenamente, representa lo que puede hacer el niño, por sí mismo y lo que puede hacer con ayuda” (máster en Paidopsicología, 2008-2009, pp 20-24).

En resumen, las teorías del desarrollo se basan tanto en las experiencias del niño como en la influencia de la sociedad para que esta desarrolle sus habilidades, sentando las bases en las que se construye el conocimiento y aprendizaje siendo los mismos niños los que orienten su propio conocimiento y los adultos solo serán la guía y el apoyo para el niño.

Todos los aspectos vistos y analizados dan por resultado una unión de todos los ámbitos en la vida de un niño desde el momento de su nacimiento hasta el comienzo de la adolescencia, pero no debemos olvidar que el desarrollo va más allá de un número determinado de años, es decir el individuo siempre está sujeto a cambios, aprendizajes a lo largo de su vida, poniendo énfasis en la vida infantil es la base para que en etapa adulta los niños tengan una base en la cual su estabilidad mental tenga un desarrollo sano o adecuado, sin embargo no quiere decir que estemos exentos de padecer problemas o trastornos mentales, más bien es la capacidad de superar esos problemas y como se afrontan para tener una vida digna o un bienestar saludable.

Tanto las etapas como la edad del niño deben ser supervisadas por los adultos para guiar o encaminar hacia un bienestar físico y emocional, identificando los factores de riesgo junto con las áreas de oportunidad tendremos una noción más certera acerca de lo que se debe hacer para mejorar nuestra salud, tanto el rol de los padres, del profesional de la salud y de los compañeros de vida del niño son parte fundamental del proceso del desarrollo para cumplir con las necesidades básicas del niño tanto sociales como individuales.

En otras palabras, la salud mental de un niño esta tan importante como la salud física, como ya se ha descrito tanto la salud mental como física van estrechamente relacionadas para lograr un estado de bienestar que procure en los niños un desarrollo eficiente y que permita al niño lograr todas sus metas y expectativas a lo largo de su vida.

CAPITULO III: TRASTORNOS MENTALES EN NIÑOS Y CORONAVIRUS

3.1 GENERALIDADES

De acuerdo a, la M.D Josephine Elia, médico de la universidad Thomas Jefferson (2019); “aunque la infancia y la adolescencia son etapas libres de preocupaciones, hasta un 20% tienen uno o dos trastornos mentales diagnosticables” (manual SMD para profesionales).

Los trastornos mentales en niños son más comunes de lo que pensamos, muchas ocasiones los confundimos con conductas y actitudes de los niños, sin embargo no ponemos especial atención sobre lo que ocurre con el niño, en cualquiera de sus ámbitos, a raíz de esta cuarentena y la propagación de la infección por covid-19 se identificaron más casos de trastornos de ansiedad en niño, los padres refieren que los niños se encuentran más irritables de lo normal, su conducta es diferente y su respuesta ante el entorno cambio.

3.2 DEFINICION

Según la organización mundial de la salud: “Los trastornos mentales son alteraciones de la salud mental que afecta a los procesos cognitivos, el estado de ánimo, el pensamiento y el comportamiento”.

Además de afectar su funcionamiento en la vida personal del individuo, también ocasiona estragos en sus relaciones interpersonales, afectando la capacidad de relacionarse con los demás y la manera de funcionar laboral, social y emocionalmente.

3.3 CLASIFICACION

En mayo del 2013 el Diagnóstico and satica Manual o Mental Disorders (DSM) se publicó la última actualización siendo DSM-V el que clasifico y agrupo los trastornos en los siguientes grupos.

“Los trastornos del neurodesarrollo; son aquellos trastornos que afectan la maduración neurológica normal en niños y niñas, desarrollando alteraciones o retrasos en el aprendizaje o desarrollo de habilidades motoras.

Los trastornos psicóticos; causan ideas o pensamientos anormales, perdiendo el contacto con la realidad, principalmente sufriendo delirios y alucinaciones.

El trastorno bipolar y relacionados; Es una condición de la salud mental en la que causa cambios de humor extremos que incluyen altas emocionales y también bajas emocionales.

Los trastornos depresivos; Se caracterizan por una tristeza de intensidad alta que interfiere en la funcionalidad, por una disminución del interés o placer despertado por algunas actividades.

Trastornos de ansiedad; Es caracterizado por temor, preocupación o terror que altera la capacidad de funcionar correctamente y que es desproporcionado por las circunstancias.

El trastorno obsesivo compulsivo y relacionados; Es un patrón de pensamientos y miedos no deseados que provocan pensamientos repetitivos que interfieren en la vida diaria y causan gran sufrimiento emocional

Trauma y trastornos relacionados por estrés; se caracteriza por estar expuesto a un evento traumático o estresante entre los más comunes son trastorno por estrés agudo y por estrés postraumático

Los trastornos disociativos son trastornos mentales que indican una desconexión y falta de continuidad entre pensamientos

Trastornos de síntomas somáticos y relacionados hace referencia a pensamientos, sentimientos, sensaciones y comportamientos intensos relacionados con una ansiedad extrema exagerada

Los trastornos alimenticios se caracterizan por el pensamiento sobre la comida, afectando al cuerpo en la capacidad de una nutrición adecuada

Trastornos del sueño y vigilia se refiere a la afectación en cuanto horarios, calidad y la cantidad de sueño durante el día, acompañada de depresión, ansiedad y cambios cognitivos

Disfunciones sexuales es la incapacidad del individuo de disfrutar la actividad sexual adecuada

La disforia de genero se refiere a la sensación de incomodidad o angustia que puede sentir las personas cuya identidad de género difiere del sexo asignado al nacer

Los trastornos del control de impulsos son aquellos que se caracterizan por que el individuo no puede controlar ciertas conductas, aunque sea consciente del daño que causa no puede dejar de realizarlas

El trastorno por uso de sustancias se refiere al consumo excesivo de drogas que afecta al cerebro y el comportamiento de una persona y produce una incapacidad de controlar el consumo de medicamentos o drogas legales o ilegales

Los trastornos neurocognitivos implican una alteración de las funciones cognitivas superiores como la memoria, lenguaje, atención y orientación, además de modificaciones en conducta y aprendizaje

Trastornos parafilicos se refieren a fantasías recurrentes e intensas de excitación sexual, pulsiones o comportamientos que involucran objetos, niños o adultos sin su consentimiento

Los trastornos de personalidad indican un tipo de trastorno mental en el cual tienen un patrón de pensamiento, desempeño y comportamiento marcado y poco saludable, teniendo problemas para relacionarse con las personas afectando las relaciones sociales, el trabajo y la escuela. REV CHIL NEURO-PSIQUIAT (2014); 52 (SUPL 1): pp. 7-8, Suplemento_2014_1_Neuro_Psiq.pdf (sonepsyn.cl)

3.4 TRASTORNOS MENTALES MAS COMUNES EN LA INFANCIA

Como se ha dicho en la infancia comienza el desarrollo emocional y mental, así que debemos mencionar algunos trastornos que tienen origen en la infancia. (Marcela, C. E, 2010 pp 11)

Ansiedad; cuando los niños no superan los miedos en la etapa de la infancia se pueden desarrollar trastornos que los acompañan en la vida adulta

- **Trastorno de ansiedad por separación:** Principal trastornos de ansiedad cuando los cuidadores más apegados al niño no se encuentran cerca de él siendo incapaces de quedarse solos e incluso no pueden salir, o de ira la escuela, se produce antes de los 18 años y dura almenas 4 semanas.
- **Trastorno obsesivo compulsivo;** Se caracteriza por la presencia de obsesiones y compulsiones, ocasiona intenso malestar siendo las obsesiones pensamientos recurrentes que son involuntarios y causan mucha ansiedad, las compulsiones son actos repetitivos para disimular la ansiedad ocasionada por las obsesiones.

- **Trastorno de angustia:** Trastorno que se caracteriza por la aparición súbita e inesperada de varias crisis de angustia; entre los síntomas que presenta son palpitaciones o frecuencia cardiaca alta, sudoraciones, temblores, sensación de atragantarse, miedo a morir o sofocaciones.
- **Fobias:** Se caracterizan por miedo de dimensiones patológicas, irracional y desproporcionada que produce evitar la situación que produce el estrés.

A su vez, los trastornos de conductas también se adquieren en la infancia, con la situación actual es fácilmente observable los cambios de conducta en los niños, los trastornos de la conducta son:

- **Trastorno de oposición desafiante,** que se refiere a estar enojado y perder los estribos de manera constante, resentirse o guardar rencor con regularidad.
- **Trastorno de conducta:** indica que los niños presentan un patrón continuo de agresión hacia los demás, y violaciones graves a las reglas y normas del hogar y la escuela. (Marcela, C. E, 2010 pp 11-20)

Además de presentarse como miedo o preocupación la ansiedad también puede mostrarse como enojo o irritabilidad a dichos eventos que ocasiones o desencadenen la emoción en el niño, entre los síntomas que puede presentar el niño se encuentra: la dificultad para dormir, fatiga, dolor de cabeza o dolor de estómago.

También se incluyen los trastornos del desarrollo, en los cuales se incluye;

- **Trastorno del espectro autista.** Se refiere a las dificultades que tiene el niño para interactuar, comunicarse y adaptarse a diferentes circunstancias o estímulos externos.
- **Trastorno específico del lenguaje;** es el retraso en el desarrollo del lenguaje, hasta los 2 o 3 años comienzan a comunicarse, pero no se entiende por falta de articulación y su lenguaje es desorganizado.
- **Trastorno por déficit de atención;** Es la dificultad para concentrarse y también presenta problemas de conducta, sus principales características son inatención, impulsividad y distracción.
- **Trastornos sensoriales:** se refiere a los problemas para organizar y procesar los estímulos que reciben los niños a través de los sentidos. (mundo, 2009)

Considerando que la pandemia afecta a todo el mundo no solo físicamente, debemos incluir el aspecto emocional, el confinamiento, el evitar realizar actividades donde sea necesaria la interacción con más personas tiene un efecto negativo en las personas, en estas épocas la mayoría de las personas comenzó a tener sentimientos de enojo, tristeza y soledad.

Para que un niño comience a desarrollar trastornos, debe tener un modelo o ejemplo a seguir en este caso, los padres tienen un papel fundamental en el desarrollo del niño, a raíz de la pandemia los adultos o padres de familia perdieron empleos y con ello actividades que realizaban en familia.

Resaltando que; es un factor en el cual los adultos al sentirse frustrados, enojados y desesperados al no saber de dónde obtener recursos lo transmitían a sus hijos, otro factor importante en el desarrollo de trastornos emocionales en niños a causa de la pandemia es la inactividad el dejar de ir a la escuela y socializar lleva al niño a un estado de estrés y ansiedad caracterizado por enojos o cambios de humor que provocan en el niño un cambio en su vida y al no saber controlar esas emociones, tampoco encuentra una forma de expresarlas y por consecuencia lo expresa de manera no adecuada.

3.5 COVID Y TRASTORNOS EMOCIONALES EN NIÑOS.

De acuerdo a la página Talkspace, empresa dedicada a servicios de asistencia emocional en línea reportó un incremento del 1000% en crisis emocionales o angustias relacionadas por covid-19.

Es importante mencionar que los pocos estudios sobre los efectos del COVID en niños señalan que la mayoría presentan un aumento en el sentimiento de miedo a la muerte, aislamiento y altas conductas de apego además de incluir irritabilidad.

En cuestión de porcentajes se observó que un 47% de los niños presentaron signos significativos de depresión, otro 34.7% síntomas de ansiedad, mientras que un 31.3% reportó una combinación de ansiedad y depresión al mismo tiempo.

Los problemas de salud mental en niños no solo tienen un origen en el virus que es invisible, sino también en el confinamiento una incapacidad para desarrollar actividades cotidianas y participar en actividades gratificantes que afectan tanto la capacidad de regular las emociones como el comportamiento

Dentro de este problema de salud debemos mencionar los efectos que produce que son las pesadillas, terrores nocturnos, miedo a salir e incluso miedo a que sus padres vuelvan al trabajo (Sánchez. B, I, 2021, Impacto psicológico del COVID en niños y adolescentes).

3.5.1 Factores de riesgo

Entre los factores previos que influyen de manera más directa a la psicopatología se encuentran trastornos o enfermedades previas, pobreza, violencia intrafamiliar, depresión y afecta también a aquellos que consumían sustancias.

Se debe agregar que, el efecto directo de la pandemia es el confinamiento que trae consigo un mayor uso de las tecnologías y dispositivos electrónicos que nos bombardean con información y nos dan a detalle lo que pasa en el mundo, estando relacionados con diferentes trastornos como la alteración de patrones de sueño, sobrepeso y las adicciones a este tipo de dispositivos.

Las reacciones al estrés pandémico han adoptado formas como miedo o ansiedad que pueden convertirse en reacciones de tristeza o aburrimiento que pueden llevar a manifestaciones depresivas, mayor riesgo de desarrollar cuadros adictivos, posteriormente una pequeña parte de la población desarrollara alteraciones del estado de ánimo, trastornos de estrés y trastornos de estrés postraumático (Vallejo. O, R, Alteraciones psicológicas en niños y adolescentes durante el confinamiento social por COVID-19, 2021).

3.5.2 RETOS PARA AFRONTAR LOS TRASTORNOS EMOCIONALES

Cabe mencionar que, para disminuir el riesgo de contagio se han desarrollado estrategias que interfieren con el desarrollo del niño impidiendo su completa interacción con los demás, más allá del impacto físico, en los niños se ve afectada su estabilidad emocional debido a la contingencia (UNISEF, 2020)

Ahora bien se ha declarado el no reunirse con la gente que es más allegada al niño, en este ámbito uno de los retos más importantes es la de mantener el contacto con los familiares más cercanos, este cambio de rutinas paulatinamente afecto a los niños, sin embargo se debe tomar el tiempo para convivir con amigos y familiares

a la distancia, muchas veces los padres deben tomar algo de su tiempo para mantener en contacto con la sociedad a sus hijos, no dejando que el confinamiento desarrolle trastornos o enfermedades.

Otro de los aspectos que tienen un reto significativo es la continuidad de la educación, como es sabido mucha gente no tiene la capacidad económica para solventar el aprendizaje a distancia, con el plan de regreso a clases se debe tomar en cuenta el aspecto emocional de los niños, realizar una evaluación en la cual se logre analizar si los niños pueden regresar a clases presenciales, tomando en cuenta que algunos estudiantes tengan sentimientos de nerviosismo o ansiedad por el regreso a clases.

Con el distanciamiento social eventos importantes en la vida del niño ocurrieron de manera diferente a la habitual, un ejemplo son los cumpleaños, que pasaron a ser solo familiares donde los amigos y conocidos cercanos no pudieron asistir, es decir las interacciones del niño con su medio ambiente y social no es el mismo, siendo importante ayudar al niño a entender que las reuniones en esta época no pueden llevarse a cabo por el riesgo a contagio. (Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias (NCIRD), División de Enfermedades Virales, 2020)

3.6 RECOMENDACIONES PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL DURANTE LA PANDEMIA

A lo largo de la pandemia se han limitado y afectado las vidas de las personas de manera especial, cosas que eran comunes como el ir a la escuela, reunirse con amigos, a continuación, se enlistan algunas recomendaciones.

De acuerdo a la investigadora Michelly Álvarez de la UNISEF las recomendaciones para cuidar de nuestra salud emocional durante la pandemia son:

- **Reconocer tus emociones;** es decir no ignorar tus sentimientos, sentir tristeza o enojo es normal y no debemos guardarlos, escribirlos o expresarlos es la mejor manera de conocerlos y ayudarte a comprenderlos.
- **Piensa lo que puedes hacer para distraerte;** crear distracciones es una buena estrategia para evitar pensar sobre enfermedades y pensamientos intrusivos que afectan el funcionamiento mental.

- **Mantener el contacto con seres queridos:** conversar con profesores, profesionales de la salud, familiares ayudara sentirte mejor y mejorara tu bienestar emocional.
- **Fíjate en las cosas buenas:** aunque no todos los días sean buenos, antes de dormir visualiza cosas buenas que sucedieron durante el día, piensa en algo en lo que estés agradecido.
- **Ser amable contigo y los demás:** Debemos reconocer que cada persona vive y siente la pandemia de diferente manera por lo que es necesario ser solidario y apoyarnos mutuamente.
- **No descuidar la salud:** es importante mantener una buena alimentación, hábitos saludables y reconocer donde existe tensión para poder liberarla (UNICEF, 2020).

Conviene subrayar que para tener una estabilidad mental sana debemos seguir una serie de consejos además de los ya mencionados y que complementaran de manera más adecuada el proceso de estabilidad emocional.

- **Actividad física:** mantener actividad física es importante para reducir la ansiedad y el estado de ánimo.
- **Limitar el tiempo frente a las pantallas:** Es decir no estar expuestos a dispositivos electrónicos mucho tiempo.
- **Limita tu exposición a medios de comunicación:** Evita observar noticias de COVID que podrían ocasionar tensión, además de que sirve para evitar noticias falsas.

Al mismo tiempo debemos señalar las precaución y recomendaciones hacia los niños los cuales observan las actitudes, emociones y sentimientos de los adultos, no son tema parte, más bien tema de interés especial al ser los niños lo más vulnerables a estos efectos que la pandemia produce a través de la cuarentena.

Según un estudio por JAMA pediatrics señalo que 1 de cada 5 niños presentaba síntomas depresivos o ansiedad, indica también que un niño con estrés no estará enfocado en aprender e incluso puede inhibirse las capacidades y habilidades importantes para el desarrollo (Velázquez. S, 2020, ¿Qué pasa con la salud mental de los niños?)

- **Reconocer y abordar el temor:** a los niños podría preocuparles contraer el COVID, sin embargo, el papel de los padres es el de establecer medidas y apoyo para guiar a los niños con información correcta.
- **Ayudar a los niños a esta conectados socialmente:** Ayudarles a mantener contacto con amigos y familiares,
- **No ocultar información:** Responder a lo que los niños preguntes dependiendo la situación.
- **Hablar con los niños:** Conversar con los niños acerca de cómo se sienten.
- **Mantener la calma:** El adulto debe guiar al niño transmitiendo seguridad
- **Dar contención afectiva:** Es decir dar cariño, mostrar preocupación por cómo se sienten (Morales. R, ¿Cómo cuidar la salud mental de los niños en pandemia?)

3.7. CORONAVIRUS

El coronavirus es una variedad o familia de virus. Que causa infecciones respiratorias que van desde una gripe hasta una enfermedad más grave como la neumonía, es un virus relacionado con las enfermedades SARS-coV 2 y MERS-CoV. (OMS, 2019).

El coronavirus es tiene tres puntos importantes:

1. El salto Inter especies: es decir pasa de animales a humanos, siendo los humanos los nuevos huéspedes de la variante del virus.
2. El rol de las proteínas en la mutación del virus.
3. El sitio de la replicación viral.

3.7.1 ORIGEN

Acerca del origen de la covid-19 la doctora Roció Tirado Mendoza señalo:

“El origen del virus es conocido desde los años 50’s con las variantes SARS-CoV en 2002, el MERS en el año 2012 en Arabia siendo transmisible de camellos a humanos y recientemente el SARS-CoV 2 en China, siendo este último el causante del covid-19”.

Según la OMS el origen de la cepa del coronavirus es animal, aunque no se ha demostrado de cual, es cuanto a localización geográfica parece indicar que los primeros contactos con el virus surgieron en un mercado de mariscos en Wuhan, China.

3.7.2 TIPOS O VARIANTES

En relación con las variantes y su clasificación el departamento de salud y servicios humanos (HHS), dividió las variantes de coronavirus por:

INTERES:

- Son los que afectan a su transmisión, diagnóstico y tratamiento médico.
- Evidencia o muestra que causa una mayor propagación o brotes individuales.

PREOCUPACION

- Variantes de mayor transmisibilidad, casos más graves de enfermedad, mayor neutralidad de los anticuerpos.
- Fallas en la detección de diagnóstico.

DE CONSECUENCIA

- Muestra evidencia de que las medidas de prevención han reducido significativamente la efectividad de las variantes respecto a otras. (Centro de control y prevención de enfermedades, 2021)

En cuanto a los tipos o variantes del coronavirus se logran identificar 3 nuevas cepas:

- **COVID-19 (B.1.1.7)** Esta variante posee 23 mutaciones, está relacionada a un aumento en el riesgo de muerte en comparación con las otras variantes, esta cepa fue encontrada de Reino Unido.
- **COVID-19 (B.1.351)** Esta variante no tiene indicios de provocar una enfermedad más grave que la de COVID-19, esta cepa fue encontrada en Sudáfrica.
- **P1:** Variante ubicada en Brasil, tiene 17 mutaciones, puede ser menos vulnerable a los anticuerpos generados por una infección de COVID-19.

Considerando que las investigaciones aún siguen pendientes de finalización se debe mencionar que las vacunas de Pfizer y Nanotec pueden ofrecer protección contra las cepas de Reino Unido y Sudáfrica (M.D DeSimone. D, MayoClinic).

3.7.3 CARACTERISTICAS

El coronavirus afecta de diferentes maneras a las personas, siendo la mayoría las que presentan síntomas leves o moderados que se recuperan sin hospitalización.

Entre las características principales del coronavirus se encuentran sus niveles de infección: leve, moderado y grave.

Otra característica es su periodo de incubación el cual oscila entre 5 y 8 días como media, mientras que en pacientes infectados el rango aumento a 11 días, además en algunos casos graves los síntomas aparecieron hasta 14 días después de estar en cuarentena.

Para detectar la presencia del virus es necesaria la aplicación de una prueba de llamada PCR la cual está indicada para todas las personas y la cual es la más confiable al ser en tiempo real, para que una persona vaya aun caso grave depende de ciertos factores, entre ellos las comorbilidades que posea dichas personas, podemos mencionar la obesidad, la edad, enfermedades previas, autoinmunes.

Otra característica es que una persona infectada previamente puede volver a enfermar, en este periodo el rango entre una reinfección es de 80 días, teniendo como síntomas moderados e incluso puede haber sintomatología grave. (Enfermedad por coronavirus, ministerio de sanidad, pp47).

3.7.4 TRANSMISION

Se transmite como la gripe común, el virus es transmitido a través de las gotas que se expulsan al toser, estornudar y hablar, siendo partículas muy grandes las gotas no se esparcen más allá de dos metros, es de ahí donde se toma la sana distancia para evitar contagios y propagaciones.

También se contagia a través de las superficies que fueron contaminadas recientemente, aunque no se sabe exactamente cuánto tiempo vive el virus se ha establecido un tiempo entre 8 y 37 días (OMS, 2019).

3.7.5 SINTOMAS

Un síntoma es una referencia subjetiva u objetiva que da un enfermo de algo que percibe como anómalo, causado por un estado patológico (instituto del cáncer, diccionario del cáncer).

Con respecto a los síntomas más comunes se encuentran:

- Fiebre
- Tos seca
- Cansancio

Otros síntomas comunes, pero no tan frecuentes son:

- Dolor de garganta
- Diarrea
- Dolor de cabeza
- Pérdida del gusto y del olfato

Mientras que los síntomas más graves son:

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión en el pecho
- Incapacidad para hablar o moverse.

(OMS, 2019)

3.7.6 TRATAMIENTO

Según Clifford Lane director de investigación clínica del instituto nacional de alergias y enfermedades infecciosas (NIAID) señala que existen diversas formas de tratar esta enfermedad.

Considerando a los pacientes con síntomas leves el tratamiento es el cuidado en casa, aislamiento y evitar contacto con personas al menos 14 días.

Acorde con las primeras investigaciones Lane comenzó el uso de la cloroquina e hidroxicloroquina amenazando al virus, sin embargo, no supuso una solución a la variante humana.

En estudios recientes el uso de la dexametazona supuso una reducción en las víctimas mortales en un 36% en pacientes con ventilación mecánica y un 18% en pacientes que recibían oxígeno.

3.7.7 VACUNACIÓN COVID-19

Se entiende por vacuna cualquier preparación destinada a generar inmunidad contra una enfermedad estimulando la producción de anticuerpos (coronavirus.gob.mx, 2021).

Entre los beneficios de vacunarse se encuentra la protección no solo personal sino de quien nos rodea, además de ayudar a reducir la propagación de la enfermedad.

3.7.8 PREVENCIÓN

Algunas recomendaciones que proporciona la OMS (2019) para evitar contagiarse y propagar el virus son las siguientes:

- Guardar al menos un metro de distancia entre usted y otras personas.
- Uso de mascarilla,
- Evitar uso de espacios cerrados, congestionados o aglomeraciones
- Lavarse periódicamente las manos.
- Evitar tocarse la boca, ojos y nariz.
- Al toser cubrirse la nariz y la boca
- Limpiar y desinfectar áreas y superficies de contacto.
- Evitar saludar de mano o beso.

Además de seguir las recomendaciones locales y el lugar de trabajo en caso de necesitar protección adicional o especial.

3.8 CUARENTENA

La cuarentena es una medida de salud pública para controlar la transmisión de del virus de la covid-19, se caracteriza por estar solo en una habitación de la casa y es indicada para pacientes que hayan tenido COVID o en su caso exposición a personas contagiadas por el virus.

3.8.1 DEFINICION

Ahora bien, la cuarentena es una medida para describir el aislamiento de personas durante cuarenta días para evitar o limitar el riesgo de contagio y esparcimiento de una enfermedad.

Aunque su nombre indique cuarenta días, solo debe durar 10 días ya que en ese lapso de tiempo se desarrollan los síntomas, además de esperar 4 días después de finalizada.

3.8.2 IMPORTANCIA

Es importante mantenerla ya que el virus es transmisible dos días antes de la aparición de los síntomas, además de que algunas personas son asintomáticas y no desarrollan los síntomas, incluso pueden aparecer síntomas aun y cuando se hayan hecho pruebas y no se haya detectado el virus.

3.8.3 DIFERENCIA ENTRE AISLAMIENTO, DISTANCIA SOCIAL Y CUARENTENA

Existe una notable diferencia cuando nos referimos a la cuarentena. Aislamiento y distancia social.

Cuando se habla de cuarentena hace referencia a toda persona que haya estado en contacto con personas contagiadas por algún virus, tanto si la persona ha tenido síntomas o non.

La cuarentena significa que la personas a estado separada de las demás y en caso de COVID-19 debe estar en casa alrededor de 14 días.

El aislamiento se usa en referencia a personas que han dado positivo a COVID-19 o presentan síntomas asociados, aislado significa estar separado de los demás, de ser posible en un centro especializado o un hospital, si la personas presenta síntomas debe estar aislada al menos 10 días, y añadir otros 3 días donde no se presenten los síntomas, siendo los 10 días desde que dio positivo a los síntomas.

Mientras que el distanciamiento social se refiere a un espacio de seguridad entre a unas personas, de al menos dos metros, siendo de esta manera ya que al toser o hablar expulsamos partículas de saliva que podrían contener al virus y estas gotas

o partículas pueden viajar en el aire al menos dos metros por lo que una distancia segura es la de dos metros entre distintas personas (Mayoclinic, 2019).

CAPITULO IV: METODOLOGIA

AREA: Psicología Educativa

TEMA: Análisis de los efectos de la pandemia por coronavirus en niños de 6 a 11 años de edad en San Nicolas Coatepec, Santiago Tianguistenco

4.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad vivimos en un mundo en el cual existen un sinnúmero de potenciadores de estrés en las personas que desencadenan otro tipo de trastornos debemos estar alerta a todo tipo de situaciones de riesgo que nos coloquen en riesgo.

Con respecto a las situaciones de riesgo y con el inicio de un brote del virus sars-cov-2 mejor conocido como COVID 19, además de una cuarentena en la cual nos hace sentir aislados debemos tomar en cuenta que estos indicadores son detonantes de estados emocionales que pueden afectar nuestra calidad de vida tanto física como mentalmente y no solo afecta a personas mayores, sino que a su vez involucra a los niños.

Al respecto el Centro Nacional de Inmunización y Enfermedades Respiratorias (NCIRD, 2020), la respuesta frente al estrés causado por la cuarentena en los niños es diferente a la de los adultos, sin embargo, la respuesta viene de la observación hacia sus mayores y por esa razón debemos tener en cuenta y observar los cambios de conducta en los niños.

4.1 PREGUNTAS DE INVESTIGACION

¿Cuál es el impacto psicológico por la pandemia de COVID 19 en los niños en la comunidad de San Nicolas Coatepec municipio de Santiago Tianguistenco?

ESPECIFICAS

- ¿Cuál es la forma de expresar los cambios emocionales en los niños como consecuencia de la cuarentena por el COVID 19?
- ¿Cómo reaccionar ante los cambios emocionales de los niños?
- ¿Cómo se debe ayudar a sobrellevar la situación tanto en niños como en los padres?

4.2 OBJETIVOS

4.2.1 GENERAL

Identificar el impacto psicológico por la pandemia de COVID 19 en los niños en la comunidad de San Nicolas Coatepec municipio de Santiago Tianguistenco

4.2.2 ESPECIFICOS

- Determinar la forma de expresar los cambios emocionales en los niños como consecuencia de la cuarentena por el COVID 19.
- Explicar cómo reaccionar ante los cambios emocionales de los niños.
- Sugerir cómo se debe ayudar a sobrellevar la situación tanto en niños como en los padres.

4.3 JUSTIFICACION DEL PROBLEMA

Con la problemática pandémica que hoy en día nos mantiene en una cuarentena no es de sorprender que existan casos de diferentes cambios emocionales en los niños, el estar aislado, bombardeado de mucha información acerca del COVID 19 nos tiene en una delgada línea entre ansiedad, estrés y otros trastornos que pueden afectar nuestra vida diaria.

Actualmente la salud mental juega un papel importante en la vida diaria del sujeto, sabemos que el desarrollo mental se da a lo largo de la vida de la persona y en la etapa de la infancia es importante un buen desarrollo para evitar problemas en un futuro, hoy en día en una emergencia sanitaria que afecta todos los ámbitos de nuestras vidas afecta nuestro funcionamiento en los niños al observar a los adultos se sienten amenazados también y se desarrollan cambios emocionales.

Identificar esos cambios emocionales, mentales es importante ya que teniendo las bases sobre las cuales actuar e intervenir psicológicamente, se desarrollará una serie de actividades que tanto los niños como los adultos podrán realizar.

Entre los beneficios que nos trae una investigación de esta naturaleza es el poder sobrellevar los problemas psicológicos que conlleva una pandemia y en específico una cuarentena.

4.4 HIPOTESIS

HIPOTESIS POR CAUSALIDAD

Hi: La cuarentena por pandemia provoca cambios emocionales en niños.

Ho: La cuarentena por pandemia no provoca cambios emocionales en niños.

Ha: La cuarentena por pandemia beneficia el autoconocimiento personal.

4.5 VARIABLES

VD: pandemia (COVID 19)

Definición conceptual: Consiste en la aplicación de principios y técnicas psicológicos por parte de un profesional acreditado con el fin de ayudar a otras personas a comprender sus problemas, a reducir o superar estos, a prevenir la ocurrencia de los mismos y/o a mejorar las capacidades personales o relaciones de las personas aun en ausencia de problemas. (Bados López A. (2008).

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio (Organización Mundial de la Salud, <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>)

Definición Operacional: Para la recogida de datos y dada la limitación entre los participantes, el instrumento a utilizar es la técnica Delphi que consiste en comunicación grupal con los individuos en este caso psicólogos y sus conocimientos de las consecuencias de una cuarentena por COVID 19 a diferencia del tradicional y dados los recursos con los que contamos se hará de manera online o web a través del uso de la internet en el municipio de Santiago Tianguistenco

La variable será analizada mediante un cuestionario sobre sentimientos y emociones en determinado tiempo contando el instrumento con 15 preguntas cerradas de opción múltiple a niños de San Nicolas Coatepec en el municipio de Santiago Tianguistenco.

VI: Cambios emocionales:

DEFINICION CONCEPTUAL:

Consiste en la aplicación de principios y técnicas psicológicos por parte de un profesional acreditado con el fin de ayudar a otras personas a comprender sus problemas, a reducir o superar estos, a prevenir la ocurrencia de los mismos y/o a mejorar las capacidades personales o relaciones de las personas aun en ausencia de problemas. (Bados López A. (2008). La intervención psicológica: características y modelos. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona.

DEFINICION OPERACIONAL:

Para la recogida de datos y dada la limitación entre los participantes, el instrumento a utilizar es la técnica Delphi que consiste en comunicación grupal con los individuos en este caso psicólogos y sus conocimientos de las consecuencias de una cuarentena por COVID 19 a diferencia del tradicional y dados los recursos con los que contamos se hará de manera online o web a través del uso de la internet en el municipio de Santiago Tianguistenco.

4.6 METODO DE INVESTIGACION

Tamayo y Tamayo (2003) refiere a la investigación como: “un proceso que mediante la aplicación del método científico procura obtener información relevante y fidedigna para entender, verificar, corregir o aplicar el conocimiento” (p 37)

En otras palabras, es el proceso de recogida de datos que nos permiten tener un sustento teórico a la investigación que se está realizando con el fin de dar respuesta o informar cierto tema a la población y demás investigadores en función del problema que se investiga.

4.7 DISEÑO DE LA INVESTIGACION

Considerando que el tema de investigación es sobre los cambios emocionales causados por la cuarentena específicamente en los niños se hizo uso del diseño de investigación no experimental dado que no se alteraran las variables solo se analizan de manera longitudinal es decir los cambios que sufre a través del tiempo en este caso es desde el inicio de la cuarentana hasta tiempos recientes.

Para definir la investigación no experimental (Hernández, 2014) menciona: la investigación no experimental es la que se realiza sin manipular deliberadamente las variables (p152).

Al mismo tiempo señalan que la investigación longitudinal es; “la recolección de datos en diferentes momentos o periodos para hacer inferencias respecto al cambio, sus determinantes y consecuencias” (p 159).

4.8 ENFOQUE DE LA INVESTIGACION

El presente trabajo será diseñado por un enfoque cualitativo dada la naturaleza de la investigación que abarca un periodo de tiempo en la cual no se ceden cuantificar las variables.

El enfoque cualitativo utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación (Hernández, 2014, p 7).

El instrumento a utilizar es un cuestionario para poder recabar y agrupar la información de manera más eficaz y adecuada para su estudio.

4.9 POBLACION

Población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones (Hernández, 2014 como se citó en Lepkowski, 2008).

La población de estudio se encuentra formada por niños de la localidad de San Nicolas Coatepec en el municipio de Santiago Tianguistenco.

4.10 MUESTRA Y MUESTREO

Para Hernández (2014), la muestra es un subgrupo de la población, un subconjunto de elementos que pertenecen a un grupo definido (p 175).

Entonces la muestra es una parte o un subconjunto limitado de personas dentro de una población.

Así mismo esta investigación utilizara el muestreo no probabilístico definido por Hernández (2014), como; subgrupo de la población que no depende la probabilidad sino de las características de la investigación (p 176), es necesario el uso de este tipo de

muestreo ya que nuestra investigación está enfocada en los cambios emocionales y no todos los sujetos pueden ser partícipes de la muestra.

En este estudio se realizarán 40 cuestionarios de los cuales 20 serán para niños y 20 para niñas de edades que oscilan entre 6 y 12 años.

4.11 TECNICAS DE RECOLECCION DE DATOS

Recolectar datos es definido como un procedimiento detallado que nos conduzca a reunir datos con un propósito específico (Herdez, 2014 p 198).

Así mismo el instrumento ayudara al investigador a realizar un mejor análisis de los datos obtenidos a lo largo de su investigación.

4.12 INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

Según Grinell et al (2009). Los instrumentos de recolección de datos son aquellos que registran datos observables que representan las variables que el investigador tiene en mente (Hernández, 2014, p 199).

En esta investigación se hace uso de un cuestionario, de acuerdo a León y Montero en una forma de preguntar a los sujetos que nos interesan tienen todas las preguntas fijadas y las mayorías tienen respuestas prefijadas (Abarca, 2013, p128).

En el enfoque cualitativo un cuestionario es de mucha ayuda ya que la muestra no es tan grande ayuda al investigador a hacer un adecuado análisis de datos.

El instrumento que se utilizara es un cuestionario de preguntas abiertas, considerando a este tipo de cuestionarios una modalidad para presidir de la entrevista y el cara a cara.

4.13 TECNICAS DE PROCESAMIENTO DE DATOS

Se define al procesamiento de datos como cualitativos como el proceso mediante el cual se organiza y manipula la información obtenida por los investigadores para establecer relaciones, extraer e interpretar resultados y conclusiones (Spradley, 1980, p70 citado en; Revista internacional de ciencias sociales y Humanidades, Rodriguez Sabote 2005).

La técnica a utilizar es la teoría fundamentada, definida como una metodología que busca desarrollar teorías fundamentadas en datos obtenidos y analizarlos sistemáticamente y que nos debieran conducir a fenómenos explicables (Bolívar, 2001).

GLOSARIO

Ambiente: Espacio vital en el que se desarrolla el sujeto. Conjunto de estímulo que condicionan al individuo desde el momento mismo de su concepción.

Angustia: Estado de gran activación emocional que contiene un sentimiento de miedo o aprehensión.

Ansiedad: Miedo anticipado a padecer daño o desgracias futuras acompañadas de temor o de síntomas somáticos de tensión.

Aprendizaje: es el cambio permanente de la conducta de la persona como resultado de la experiencia, se refiere al cambio de la conducta o al potencial de la conducta de un sujeto en una situación dada.

Bienestar: Es un estado de satisfacción personal de comodidad psicosocial y económico.

Desarrollo cognitivo: crecimiento que tiene el intelecto en el curso del tiempo, la maduración de los procesos superiores del pensamiento desde la infancia hasta la adultez.

Desarrollo psicosocial: crecimiento de la personalidad de un sujeto en su condición de miembro de una sociedad desde la infancia a lo largo de su vida.

Neonatal: Hace referencia a un recién nacido.

Normalidad: Es la cualidad que se ajusta a las normas o que halla en su estado natural, aquello que se ajusta a valores medios

Signo: manifestación objetiva de un estado que puede ser patológica, los signos son observados por el clínico más descritos por el individuo afectado.

Síndrome: agrupación de signos y síntomas basadas en su frecuente ocurrencia, que puede sugerir una patogenia, una evolución, unos antecedentes familiares, o selección terapéutica común.

Socialización: proceso que el individuo desarrolla aquellas cualidades esenciales para su plena afirmación en la sociedad donde vive.

Salud mental: Es el bienestar físico, emocional y psicológico que afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos para enfrentar la vida.

BIBLIOGRAFIA

1. Alfaro, J, Casas, F. López, V. 2015, Bienestar en la infancia y adolescencia, Psicoperspectivas Vol 14, p, p 1-5.
2. Bolívar, A. Domingo, J y Fernández, Manuel. 1998. La investigación biográfico narrativa, Guía para investigar en el campo. <https://www.researchgate.net/publication/286623877>
3. Castrillón, F. Javier-Diaz y Toro-Montoya, A. Isabel. SARS-CoV-2/COVID-19: el virus, la enfermedad y la pandemia. 2020.
4. Casullo, M. M. Perez, M. 2008. El inventario de síntomas.
5. De Jongh, O. 2017, psicoterapia infantil elementos distintivos y propuesta de intervención, Universidad Iberoamericana.
6. Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias, Organización Mundial de la Salud, Ginebra. 2004. Invertir en salud mental.
7. Dörr, A. Florenzano, R. Soto-Aguilar, F. Hammann, F y Lira, T. 2016. Metodología cualitativa y análisis narrativo en psicoterapia e investigación: una revisión selectiva de la literatura. <https://www.researchgate.net/publication/309231014>
8. Dirección general de calidad y educación en salud, Programa de capacitación en infección por SARS-CoV-2 en atención primaria de salud. <https://www.gob.mx/salud/documentos/informacion-para-personal-desalud>.
9. Gobierno de España, Ministerio de sanidad. 2020. La cuarentena.

10. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, y Baptista Lucio P. 2014. Metodología de la investigación. McGRAW-HILL.
11. Lopez, B. A. 2008 La intervención psicológica: características y modelos.
12. Martina, M. Perez, M.2008, El inventario de síntomas.
13. Minnesota Association for Children's Mental Health. Los niños y la salud mental. www.macmh.org
14. Moreno, J. Cestona, I. Camarena, P. 2020. El impacto emocional por pandemia COVID-19. Una guía de consejo psicológico.
15. Otsubo, N. Freda, A. C. Wilner, D. A. Diaz, A. Nessier, C. y Echeverria, H. 2007. Manual de desarrollo integral de la infancia
16. Paquelle, P. R, Nashiki, A. R, Perez, F, M.A. 2010. El desarrollo y aprendizaje infantil y su observación.
17. Rizzini I. Del Rio, N. Tonon, G. Zanabria, M. Gomez, M. Lopez, G. y Guaimaro, Y. 2009. Niñez y juventud, latinoamericanas, Experiencias en relacionamiento y acción colectiva, Primera edición
18. Revista chilena de neuro-psiquiatría. AÑO 68, VOL 52, SUPLEMENTO N° 1, MARZO 2014. Nueva clasificación de trastornos mentales.

19. Saad, E, Belfort, E, Camarena, E, Chamorro, R, Martínez, J. C. Salud mental infante juvenil: prioridad de la humanidad. Primera edición.

20. Tamayo, T. M. 2003. El proceso de investigación científica cuarta edición.

21. Vallejo, R. 2021, Alteraciones psicológicas en niños y adolescentes durante confinamiento social por COVID-19, Multimed Revistas médica.

CIBERGRAFIA

1. Cuevas, A., Méndez, S. y Hernández-Sampieri, R. (2014). Introducción al estilo APA para citas y referencias (3a ed.). Universidad de Celaya, México. Recuperado de: <http://www.udec.edu.mx/i2012/investigacion/investigacion.html>
2. Gobierno de México, 2019, Cuida tu salud mental, <https://coronavirus.gob.mx/salud-mental/#>
3. Gobierno de México, 2020, Vacunación COVID, <http://vacunacovid.gob.mx/wordpress/>
4. MayoClinic, Cuarentena, autoaislamiento, y distanciamiento físico durante COVID-19, Cuarentena, autoaislamiento, y distanciamiento físico durante COVID-19 (coronavirus) - Mayo Clinic
5. Organización Mundial de la Salud, 2019, Brote de enfermedad por coronavirus (COVID 19), Nuevo coronavirus 2019 (who.int)
6. Organización Mundial de la Salud, 2019, Brote por COVID 19 Orientaciones al público, <https://coronavirus.gob.mx/salud-mental/#>
7. Organización mundial de la salud,
8. Rodríguez, C. 2020, Trastornos de salud mental, la otra epidemia, UNIVERZOOM, Trastornos de salud mental: la otra epidemia después del coronavirus – UniverZoom (unam.mx).