



Universidad del Azuay

Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Educativa Terapéutica

**“MANUAL ILUSTRATIVO DE TÉCNICAS PARA
MANEJO DE LA ANSIEDAD PARA LA FAMILIA”**

Autor:

Carlos Daniel Alvarracín León

Director:

Mgst. Xavier Muñoz.

Cuenca – Ecuador

2022

DEDICATORIA

El presente trabajo va dedicado primeramente a Dios por ser mi soporte en el transcurso de mi vida universitaria, brindándome siempre paciencia y sabiduría para terminar con éxito mis metas propuestas, especialmente mi tesis. De igual manera, dedico este trabajo principalmente a mi Madre y mi familia, por ser los principales promotores de mis sueños, por el apoyo, consejos, valores y principios que me han inculcado. A todas las personas allegadas, por toda su ayuda brindada, y a cada uno de los docentes que formaron parte de mi proceso educativo en el tiempo que estuve en la Universidad.

Daniel

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer principalmente a Dios, por darme las fuerzas necesarias para continuar en este proceso de obtener mi título profesional. A mi familia por su amor, trabajo, sacrificio constante y por todas las palabras de aliento y apoyo. De igual manera agradezco a todas las personas que de una u otra manera han hecho que este trabajo se realice con éxito, en especial a aquellos que me abrieron las puertas y compartieron con nosotros sus conocimientos y aportaron para la realización de mi tesis. Finalmente agradecemos a mis maestros, por, por la paciencia durante mi formación y de manera especial agradecemos a mi tutor de tesis, Xavier, sin usted, nada de esto fuera posible. Gracias a todos, he podido cumplir este desafío tan grande de ser profesional.

Gracias infinitas.

Daniel.

RESUMEN

Mantener un equilibrio en la salud mental de la familia durante momentos que generen niveles elevados de estrés, significará el bienestar y desarrollo óptimo de cada persona, todo ello mediante actividades y técnicas fundamentadas en diversos modelos psicológicos que promuevan el desarrollo integral y salud mental de niños, niñas y sus respectivos padres de familia. Por ende, esta investigación tiene como objetivo estructurar un manual ilustrativo que aglomere una variedad de técnicas para el manejo de la ansiedad en niñas, niños y padres de familia, ansiedad que se origina producto del confinamiento obligatorio debido a la pandemia del COVID 19. Este manual pretende ser una fuerte concisa de varias estrategias que se adaptarán a las necesidades y realidades de la persona. Se ha seleccionado a una población en general, siendo familias pertenecientes a la ciudad de Cuenca; mediante la aplicación de técnicas investigativas y criterios de selección, se tomaron criterios dados por los expertos (psicólogo, educador, orientador familiar) de la Gestalt y Mindfullnes.

Palabras clave: Ansiedad, Familia, Pandemia, Adaptativa, Pluridimensional

ABSTRACT

Maintaining a balance in the family's mental health during times that generate high levels of stress entails the well-being and optimal development of each person, all through activities and techniques based on various psychological models that promote the comprehensive development and mental health of children, girls and their respective parents. Therefore, this research aims to structure an illustrative manual that brings together a variety of techniques for managing anxiety in children and parents. Anxiety that originates as a result of the mandatory confinement due to the COVID 19 pandemic. This manual intends to be a concise source of several strategies that will be adapted to the needs and realities of the person. A general population was selected taking as criteria the fact they should be families belonging to Cuenca. Through the application of research techniques and selection criteria, criteria given by the experts (psychologist, educator, family counselor) of Gestalt and Mindfulness were taken.

Keywords: Anxiety, Family, Pandemic, Adaptive, Multidimensional

Translated by



Daniel Alvarracin

ÍNDICE

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	3
RESUMEN	4
ABSTRACT	5
ÍNDICE.....	6
ÍNDICE DE FIGURAS	10

CAPÍTULO 1

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1. INTRODUCCIÓN	11
1.2. LA ANSIEDAD.....	11
1.3. LA ANSIEDAD POR CONFINAMIENTO.....	16
1.4. ANSIEDAD EN FAMILIA	19
1.5. ESCUELAS Y TÉCNICAS PSICOLÓGICAS	21
1.5.1. ENFOQUE PSICOANALÍTICO.....	23
1.5.2. ENFOQUE CONDUCTUAL	24
1.5.3. ENFOQUE COGNITIVO.....	25
1.5.4. ENFOQUE COGNITIVO-CONDUCTUAL.....	27
1.5.5. MINDFULNESS	28
1.5.6. LA GESTALT	29

1.6. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS	30
1.6.1. TÉCNICA DE REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA: <i>PENSAR DE FORMA REALISTA</i>	32
1.6.2. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA: <i>RESPIRAR PROFUNDAMENTE</i>	34
1.6.3. TÉCNICAS DE EXPOSICIÓN: <i>AFRONTAR LAS EMOCIONES Y LA VIDA</i>	35
1.7. CONCLUSIONES	35

CAPÍTULO 2

MARCO METODOLÓGICO

2.1. INTRODUCCIÓN	36
2.2. OBJETIVOS	36
2.2.1. OBJETIVO GENERAL	36
2.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	36
2.3. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN	37
2.3.1. PARADIGMA Y ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	37
2.3.2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	37
2.3.3. POBLACIÓN	40
2.3.4. PERIODO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	41
2.4. PROCEDIMIENTO	41
2.5. SISTEMATIZACIÓN DE DATOS	41
2.6. CONCLUSIONES	42

CAPÍTULO III

DIAGNÓSTICO

3.1. INTRODUCCIÓN	42
3.2. MUESTRA ENTREVISTADA	43
3.3. CONCLUSIONES	64

CAPÍTULO IV

PROPUESTA DE MANUAL ILUSTRATIVO PARA MANEJO DE LA ANSIEDAD EN PADRES Y NIÑOS

4.1. INTRODUCCIÓN	65
4.2. PRIORIZACIÓN DE PUNTOS A ABORDAR.....	67
4.3. TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA GESTIONAR LA ANSIEDAD EN NIÑOS	69
4.3.1. MINDFULNESS	69
4.3.2. CONTEMPLAR EL FIRMAMENTO Y LA NATURALEZA	69
4.3.3. GESTALT.....	73
4.3.4. LOBO DE LOS TRES CERDITOS	74
4.4. TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA GESTIONAR LA ANSIEDAD EN ADOLESCENTES	75
4.4.1. MINDFULNESS	75
4.4.2. RESPIRA CON CONSCIENCIA PLENA:.....	76
4.4.3. VISUALIZA: PON FORMA A TU SENSACIÓN	76
4.4.4. NUBES QUE VIENEN Y VAN.....	76
4.4.5. EL EJERCICIO DE LA UVA PASA	77

4.4.6. OBSERVACIÓN DEL CUERPO	78
4.4.7. DECLARACIÓN DE INTENCIÓN PERSONAL	79
4.4.8. CONECTAR CON EL MOMENTO PRESENTE	81
4.4.9. GESTALT.....	82
4.4.10. ASUNTOS PENDIENTES	83
4.4.11. PERCEPCIÓN	84
4.5. TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA GESTIONAR EN PADRES DE FAMILIA	84
4.5.1. 1.5.1 MINDFULNESS	84
4.5.2. TÉCNICA DE ESTIMULAR CAMBIOS COMPORTAMENTALES DE ACUERDO CON LOS OBJETIVOS	85
4.5.3. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN	85
4.5.4. 1.5.4 ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ.....	87
4.5.5. RELAJACIÓN MINDFULNESS	88
4.5.6. MEDITACIÓN	88
4.5.7. VISUALIZACIÓN – IMAGINACIÓN GUIADA	89
4.5.8. VISUALIZAR LA CALMA.....	90
4.5.9. GESTALT.....	91
4.6. CONCLUSIONES	93
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	94
CONCLUSIONES	94
RECOMENDACIONES.....	96

BIBLIOGRAFÍA	98
--------------------	----

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Población del cantón Cuenca	40
Figura 2. Número de personas entrevistadas	43
Figura 3. Familia de Códigos niños y niñas.....	47
Figura 4. Familia de Códigos niños y niñas.....	50
Figura 5. Familia a Padres de familia	57

CAPÍTULO 1

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

“La ansiedad no es necesariamente mala, porque también puede llevar a la persona al conocimiento de su propio ser”

-Filósofos del siglo XX Vaas

1.1. INTRODUCCIÓN

El presente capítulo tiene la finalidad de realizar una revisión bibliográfica de la temática planteada, la misma que estará fundamentada en autores reconocidos, ayudaran a tener las bases conceptuales y teóricas claras para el desarrollo de los siguientes apartados. En este sentido, se revisará la ansiedad sus causas y consecuencias, las escuelas y las técnicas de psicología en las que se basan; por último, las técnicas y estrategias.

1.2. LA ANSIEDAD

La ansiedad es la más común y universal de las emociones. Es sinónimo de preocupación e incertidumbre ante acontecimientos futuros o situaciones de extrañas. Es una anticipación y reacción normal de peligro inmediato acompañada de un sentimiento intenso y desagradable o de síntomas físicos. De acuerdo con Clark *et al.* (2012) afirman que el tipo de vida de la sociedad actual tecnológica, urbanizada y competitiva genera mucha ansiedad en los seres humanos.

Sin embargo, en la actualidad han incrementado considerablemente los niveles de ansiedad en la población; producto del aislamiento obligatorio que debemos pasar por la pandemia a nivel mundial. Las diversas manifestaciones de la ansiedad consisten en una respuesta vivencial, fisiológica, conductual y cognitiva, caracterizada por un estado generalizado de alerta y activación. Existen casi tantas definiciones de ella como modelos teóricos; todos están de acuerdo en que consiste en una respuesta emocional compleja, adaptativa y pluridimensional, por lo cual es necesario esclarecer su concepto (Clark *et al.*, 2012).

La ansiedad, se puede definir de la siguiente manera:

El término ansiedad puede significar un ánimo transitorio de tensión (sentimiento), un reflejo de la toma de conciencia de un peligro (miedo), un deseo intenso (anhelo), una respuesta fisiológica ante una demanda (estrés) y un estado de sufrimiento mórbido (trastorno de ansiedad) (Reyes, 2016, p. 10).

Cierto grado de ansiedad está presente en nuestras vidas cotidianas; de acuerdo con Sierra et al, (2003) existe una ansiedad normal, ligada a las situaciones que vivimos, que cumple una función adaptativa y prepara al individuo para la ejecución de tareas o alerta frente a posibles amenazas. Sin embargo, la ansiedad puede ser patológica cuando no se presenta como respuesta proporcionada frente a un estímulo o si su intensidad y duración exceden de los límites aceptables. En tales condiciones pierde su función de adaptación y se convierte en un problema para el individuo.

De acuerdo con la OMS (2016) los signos y síntomas de la ansiedad más comunes son:

- Sensación de nerviosismo, agitación o tensión.
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe.
- Aumento del ritmo cardíaco.
- Respiración acelerada (hiperventilación).
- Sudoración.
- Temblores.
- Sensación de debilidad o cansancio.
- Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual.
- Tener problemas para conciliar el sueño.
- Padecer problemas gastrointestinales (GI).
- Tener dificultades para controlar las preocupaciones.

En resumen, la ansiedad hace referencia a un estado de agitación e inquietud desagradable caracterizado por la anticipación del peligro, el predominio de síntomas psíquicos y la sensación de peligro inminente. Es decir, la combinación entre síntomas cognitivos y fisiológicos, manifestando una reacción de sobresalto, donde el individuo ya sea niño, niña, adolescente u adulto, trata de buscar una solución a este peligro (OMS, 2016).

De acuerdo a otros autores como Sierra, *et al.* (2003).

La ansiedad es una parte de la existencia humana, todas las personas sienten un grado moderado de la misma, siendo ésta una respuesta adaptativa. La ansiedad sigue siendo un tema de gran importancia para la Psicología; su incorporación es tardía, siendo tratado sólo desde 1920, abordándose desde distintas perspectivas. (p.14)

Según el Diccionario de la Real Academia Española, el término ansiedad proviene del latín *anxietas*, refiriendo un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo, y suponiendo una de las sensaciones más frecuentes del ser humano, siendo ésta una emoción complicada y displacentera que se manifiesta mediante una tensión emocional acompañada de un correlato somático (Ayuso y Bulbena, 1986).

En general, el término ansiedad alude a la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso, pudiendo llegar al pánico; no obstante, pueden estar presentes otras características neuróticas tales como síntomas obsesivos o histéricos que no dominan el cuadro clínico. Si bien la ansiedad se destaca por su cercanía al miedo; se diferencia de éste en que, mientras el miedo es una perturbación cuya presencia se manifiesta ante estímulos presentes, la ansiedad se relaciona con la anticipación de peligros futuros, indefinibles e imprevisibles (Marks, 1986).

Tanto la ansiedad como el miedo tienen manifestaciones parecidas, en ambos casos se aprecian pensamientos de peligro, sensaciones de aprensión, reacciones fisiológicas y respuestas motoras; por eso, algunos autores utilizan indistintamente un término u otro. Además, ambos se consideran mecanismos evolucionados de adaptación que potencian la supervivencia de nuestra especie (Cambell y Thyer, 1987).

En esta línea, Johnson y Melamed (1979) indican que la ansiedad se diferencia del miedo en que la primera consiste en la emisión de una respuesta más difusa, menos focalizada, ocurriendo sin causa aparente y quizás mejor descrita como aprensión para el individuo. La característica más llamativa de la ansiedad es su carácter anticipatorio; es decir, posee la capacidad de prever o señalar el peligro o amenaza para el propio individuo, confiriéndole un valor funcional importante (Sandín y Chorot, 1995).

Además, tiene una función activadora y facilitadora de la capacidad de respuesta del individuo, concibiéndose como un mecanismo biológico adaptativo de protección y preservación ante posibles daños presentes en el individuo desde su infancia (Tobal, 1996). Sin embargo, si la ansiedad supera la normalidad en cuanto a los parámetros de intensidad, frecuencia o duración, o bien se relaciona con estímulos no amenazantes para el organismo, provoca manifestaciones patológicas en el individuo, tanto a nivel emocional como funcional (Vila, 1984).

Por su parte, desde la psicología de la personalidad analizada por varios investigadores como Endler y Okada en 1975; Eysenck en 1967 y 1975; Gray en 1982 y Sandín, 1990 conciben que la ansiedad en términos de rasgo y estado. Desde el punto de vista de rasgo (personalidad neurótica), se presenta una tendencia individual a responder de forma ansiosa; es decir, se tiende hacia una interpretación situacional-estimular caracterizada por el peligro o la amenaza, respondiendo ante la misma con ansiedad. En general, esta tendencia va acompañada de una personalidad neurótica de base similar a la timidez, apareciendo durante largos periodos de tiempo en todo tipo de situaciones.

Existe una gran variabilidad interindividual en cuanto al rasgo de ansiedad, debido a la influencia tanto de factores biológicos como aprendidos; así pues, algunos sujetos tienden a percibir un gran número de situaciones como amenazantes, reaccionando con ansiedad, mientras que otros no le conceden mayor importancia. Por otra parte, la ansiedad entendida como estado se asimila a una fase emocional transitoria y variable en cuanto a intensidad y duración; ésta es vivenciada por el individuo como patológica en un momento particular, caracterizándose por una activación autonómica y somática y por una percepción consciente de la tensión subjetiva (Sierra, *et al.*, 2003).

Existe una gran confusión con el término ansiedad, pues bajo el mismo se han englobado diversos conceptos en el campo de la Psicología. Los problemas de ambigüedad conceptual y operativa para su abordaje dificultan el desarrollo de definiciones unánimes desde los distintos enfoques, a lo que se suma el problema de las numerosas etiquetas (reacción emocional, respuesta, experiencia interna, rasgo de personalidad, estado, síntoma, etc.) que ha recibido (Sierra, *et al.*, 2003).

En esta línea, la filosofía existencial considera que la ansiedad es una respuesta de carácter humano que está dirigida hacia la amenaza que sufren los valores morales, y que

aparece cuando el sistema de valores que da sentido a la vida del ser humano se ve amenazado de muerte. Los psiquiatras existencialistas dan una importancia notoria al hecho de que la ansiedad es una característica ontológica del hombre. Dicha corriente filosófica mantiene que no es una actitud entre otras muchas, como pueden serlo el placer o la tristeza (Sierra, *et al.*, 2003).

Sin embargo, desde el punto de vista psicopatológico, el concepto de ansiedad no siempre ha sido usado de forma homogénea. Como sugiere Lewis (1980), varias palabras latinas y, a pesar de ello, el término que ha prevalecido en toda la cultura occidental para definir a ese sentimiento de inquietud, que se acompaña de una clara constricción en la zona epigástrica y dificultades respiratorias, es el de ansiedad, debido a la influencia de Freud, quien la introduce como palabra técnica en la psicopatología.

Lewis (1980), define la ansiedad como un estado afectivo desagradable, caracterizado por la aprensión y una combinación de sentimientos y pensamientos molestos para el individuo. La ansiedad se concibe como el resultado de la percepción (consciente o inconsciente) por parte del individuo de una situación de peligro, que se traduce en ciertos estímulos sexuales o agresivos y da lugar a la anticipación del ego (Freud, 1964). Freud identifica elementos fenomenológicos y fisiológicos en sus estudios sobre la ansiedad, defendiendo que las distintas formas de neurosis están determinadas por la intensidad y el carácter que presentan a raíz de la experiencia traumática y en función de la etapa de desarrollo psicosexual en la que se encuentre el individuo.

Según esto, la ansiedad es una característica esencial de la neurosis, una respuesta no realista ante la situación que es temida por el sujeto y que implica poco o ningún miedo real. Dicha ansiedad neurótica es entendida por los psicoanalistas como una señal de peligro procedente de los impulsos reprimidos del individuo, que se origina a raíz de las transformaciones producidas sobre la propia ansiedad objetiva (Freud, 1964).

El concepto de ansiedad ha ido evolucionando hacia una multiplicidad de dimensiones. En primer lugar, éste se ha considerado como un estado emocional y fisiológico transitorio, como un rasgo de personalidad y como explicación de una conducta. La ansiedad no siempre varía en proporción directa al peligro objetivo producido por una determinada situación, sino que tiende a ocurrir de forma irracional, es decir, ante situaciones carentes de peligro real (Mowrer, 1939).

En resumen, la ansiedad alude a un estado de agitación e inquietud desagradable caracterizado por la anticipación del peligro, el predominio de síntomas psíquicos y la sensación de catástrofe o de peligro inminente; es decir, la combinación entre síntomas cognitivos y fisiológicos, manifestando una reacción de sobresalto, donde el individuo trata de buscar una solución al peligro, por lo que el fenómeno es percibido con total nitidez.

1.3. LA ANSIEDAD POR CONFINAMIENTO

En relación a la problemática actual de salud, la dura batalla para detener la pandemia del coronavirus, librada entre otras medidas, con distanciamiento social y aislamiento forzado, está cobrando un precio psicológico que algunos especialistas advierten que podría provocar otra crisis, pero esta vez una relacionada con la salud mental. La pandemia no solo ha amenazado la salud física de millones, sino que también ha causado estragos en el bienestar emocional y mental de las personas en todo el mundo. Según Filgueira (2020) “los sentimientos de ansiedad, impotencia y dolor están aumentando a medida que las personas se enfrentan a un futuro cada vez más incierto, y casi todos han sido afectados por la pérdida” (p.2).

...En la práctica se observa que a aquellas personas que padecían determinados cuadros ansiosos sociales antes del brote, a las cuales les llegó a producir un mayor componente de estrés el salir al exterior cotidiano (a su trabajo por ejemplo) y que lo hacían a expensas de mucho malestar en su momento, actualmente, luego de varias semanas de encierro, esta situación que teóricamente tendría que afectarlos mucho más, por el contrario, los relaja, siendo la principal fuente de estrés el quedarse en casa”, (Moneta, 2020, p5)

Una encuesta de 52,730 personas realizada en China, Hong Kong, Macao y Taiwán, y dirigida por psiquiatras del Centro de Salud Mental de Shanghai, entre el 31 de enero y el 10 de febrero del presente año, sobre cómo la población se enfrentó durante el brote de COVID-19 encontró que casi el 45% de los encuestados experimentaron ansiedad producto del confinamiento obligatorio (Arciniegas, (2022).

El nuevo COVID-19, más popularmente conocido como coronavirus, es una infección que estalló en China a fines del 2019 y no tardó en llegar a Ecuador, lo que implicó que, durante el período establecido, hay que evitar lugares con grandes aglomeraciones de

gente, no salir a centros comerciales, restaurantes, casas de amigos, bares, etc. En este sentido, es relevante que quienes hagan la cuarentena preventiva sólo salgan de sus casas cuando sea estrictamente necesario y tomando las precauciones necesarias (Arciniegas, 2022)

Es una realidad que el ser humano no está acostumbrado; Morales (2020) menciona “es completamente normal que se muestren cifras elevadas de estrés y ansiedad en la población, tanto en niños, jóvenes y adultos, producto del encierro al que nos hemos sometido y por ende a la alteración completa de nuestras rutinas diarias” (p.8).

Según Zea (2020) las personas más vulnerables al confinamiento y a la situación generada por la pandemia del COVID-19 son los niños y jóvenes, según los primeros resultados de su investigación internacional que lleva a cabo el Laboratorio de Emociones de la Universidad de Málaga (UMA). El objetivo del estudio era conocer las estrategias de pensamiento y de regulación emocional que pueden ayudar a prevenir la aparición de trastornos emocionales tras el impacto del confinamiento por la epidemia del COVID-19. Los resultados que se han extraído, además de los referidos a la vulnerabilidad de los niños y jóvenes, indican que un 15,3 por ciento de los encuestados presentaron un diagnóstico de Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG), mientras que un 20,8 por ciento tuvieron síntomas de ansiedad de carácter moderado y severo y un 40,4 por ciento, síntomas leves.

En la actualidad, se han llevado a cabo contados estudios científicos para determinar el impacto psicológico del confinamiento generado por Covid-19, pero se ha determinado ya la necesidad urgente del apoyo emocional hacia los distintos sectores de la población (Ramirez, 2020). De acuerdo Sandín *et al.* (2020) el confinamiento implica condiciones de distanciamiento social, aislamiento en el propio domicilio, limitaciones drásticas de la libertad de circulación de los ciudadanos, y suspensiones de la actividad comercial y educativa; autorizándose únicamente las actividades relacionadas con los bienes de primera necesidad, como las relacionadas con adquisición de alimentos y medicinas, y la asistencia a centros sanitarios o laborales.

Aparte de los posibles efectos psicológicos negativos debidos directamente a las condiciones del propio confinamiento, las características de la propia pandemia y los múltiples factores asociados cualifican al confinamiento como una adversidad de elevado

estrés psicosocial, en principio de mayor impacto psicológico que los sucesos vitales normativos (Sandín *et al.*, 2017).

Aspectos como la ambigüedad e incontrolabilidad de la amenaza (i.e., el coronavirus), su carácter invisible e impredecible, la letalidad del invasor, o la posible falta de rigor de la información aportada por los medios de comunicación, pueden generar por sí mismos alteraciones psicológicas relacionadas con la percepción de amenaza de la propia salud personal (Sandín *et al.*, 2017).

Las preocupaciones, miedos y/o ansiedad de las personas confinadas podrían asociarse también a otros factores secundarios, como la salud de las personas queridas, el posible colapso de la sanidad, los problemas laborales y las pérdidas de ingresos, la expansión mundial del virus y sus consecuencias económicas y sociales, etc. Aunque estudios previos han subrayado la influencia nociva de las cuarentenas vinculadas a epidemias virales sobre la salud mental (Brooks *et al.*, 2020).

Hasta la fecha sólo se ha publicado, un artículo sobre los efectos psicológicos de la COVID-19 en personas bajo cuarentena global. Las investigaciones estudiaron los síntomas de estrés postraumático y trastornos del sueño en una muestra (N = 285; la información fue recogida online entre el 30 de enero y el 7 de febrero) de población china residente en Wuhan y otras ciudades limítrofes en la provincia de Hubei durante la cuarentena impuesta en esta provincia (principal zona de China golpeada por el coronavirus) decretada por el gobierno chino el 23 de enero de 2020. Los autores encontraron que el 7% de los participantes presentaba síntomas de estrés postraumático, asociándose la mayor parte de estos a trastornos de estrés agudo, siendo mayor la prevalencia en las mujeres que en los hombres. También encontraron que la sintomatología de estrés postraumático se asociaba a una menor calidad de sueño (Liu *et al.*, 2020).

Tres estudios examinaron el impacto psicológico del brote de coronavirus en población general de China, Cao en el 2020 y de la India Roy en 2020. Estudiaron los síntomas del trastorno de ansiedad generalizada en una muestra china de estudiantes de medicina, aunque los autores no especifican la fecha de recogida de la información online, el manuscrito fue recibido por la revista el 14 de marzo, fecha en la que la pandemia ya había remitido en China. Los autores encontraron que el 0.9% de los participantes

experimentaron niveles graves de ansiedad, el 2.7% niveles de ansiedad moderada, y el 21.3% niveles de ansiedad leve. También constataron que el hecho de vivir en zonas urbanas, vivir con los padres y tener cierta estabilidad económica familiar actuaba como factores protectores contra la ansiedad; en contraste, tener familiares o conocidos infectados del virus actuaba como factor de riesgo (Liu *et al.*, 2020).

Los datos de estos estudios, aunque muy preliminares, tienden a sugerir que la pandemia tiene un efecto pernicioso sobre el bienestar emocional de las personas, con un posible impacto sobre los niveles de ansiedad, estrés postraumático, preocupación patológica, y problemas de sueño. Aunque la pandemia de COVID-19 se ha extendido por todo el mundo, no todos los países han sido afectados del mismo modo. En España ha sido sin duda uno de los países del mundo más castigados por el coronavirus, tanto por el número de infectados y de personas fallecidas, como por el colapso y movilización de recursos sanitarios. Sumada a estrictas medidas de cuarentena y aislamiento en el propio domicilio, incluyendo la prohibición de que los niños puedan salir a la calle (Liu *et al.*, 2020).

1.4. ANSIEDAD EN FAMILIA

La familia es definida como la organización básica por excelencia, comprendida por un conjunto de miembros. La familia es el sello de una persona y facilita el desarrollo de sus capacidades. Familia, “La unidad básica de la experiencia humana; este concepto ha experimentado cambios, pero el más definido es la contribución que nos da para desarrollarnos más en la infancia” (Gabarino, 1994, p. 19).

Partiendo de este contexto se sabe que la ansiedad es un estado psicológico en el cual el individuo presenta ciertas características sentimentales de preocupación debido a la presencia de situaciones peligrosas no existentes con el fin de preparar al cuerpo para reaccionar, el cual si sobrepasa los límites normales se puede volver patológico e interferir con la conducta del individuo en sus actividades diarias (Gabarino, 1994).

La ansiedad es causada por diversos factores como lo son los económicos, sociales, culturales, sentimentales, al igual que pertenecer a una familia disfuncional, puesto que en este tipo de familia sobresalen conductas desadaptativas que hacen que cada miembro de la familia se vea afectado, interfiriendo de manera negativa con las emociones de las

personas, e incluso es un factor de riesgo para tener conductas inadecuadas como lo son el pandillaje, el alcoholismo, la drogadicción y la violencia (Gabarino, 1994).

La familia es considerada como uno de los más importantes sistemas que favorecen la salud y facilitan el mejoramiento de la calidad de vida. Por otro lado, así como no hay dos personas iguales, puede decirse que no hay dos familias iguales, aunque desde el punto de vista de su estructura tengan la misma tipología. La estructura familiar está sometida a un proceso dinámico que cambia según la etapa del ciclo vital en que se encuentre o por la influencia de los llamados acontecimientos vitales estresantes (Gabarino, 1994).

Esta estructura puede corresponder a alguno de los siguientes tipos de familia: Familia extensa (más de dos generaciones en el mismo hogar); familia nuclear (padres y sus hijos); familia nuclear con parientes próximos (en la misma localidad); familia nuclear sin parientes próximos; familia nuclear numerosa; familia nuclear ampliada (con parientes o con agregados); familia monoparental (un solo cónyuge y sus hijos); familia reconstituida (formada por dos adultos en la que al menos uno de ellos, trae un hijo habido de una relación anterior); personas sin familia (persona que vive sola); equivalentes familiares (personas que conviven en un mismo hogar sin constituir un núcleo familiar tradicional) (Gabarino, 1994).

Las fases del ciclo de vida familiar suponen nuevos y diferentes roles, que de no asumirse, pueden generar conflictos y con el tiempo, complicarse con problemas de salud mental o trastornos mentales (ansiedad, depresión, fobias, entre otros). Son numerosos los trabajos relacionados con la psicopatología que incluyen variables donde está implicada la familia (Sánchez, 2002),

Sánchez (2002), encontró relación entre el tamaño de la familia (especialmente más de 5 miembros) y la presencia de ansiedad, pero no con el tipo de familia. Pero, en el estudio de Pérez a 386 adolescentes de 2 institutos de educación secundaria se encontró que la estructura familiar no influía en la presencia de síntomas indicativos de malestar psíquico. Estos resultados obligarían a replantear conceptos tradicionales, por un lado, la familia nuclear no parecería ser imprescindible para el establecimiento de unas relaciones familiares positivas y un desarrollo saludable en el adolescente. Por otro lado, la dinámica familiar estaría matizada por los factores demográficos y los recursos existentes más que

por la estructura familiar; familias no nucleares podrían presentar ciclos vitales alternativos que le confieren un funcionamiento normal (Sánchez, 2002),

Más que la estructura familiar es el funcionamiento familiar el que tendría alguna relación con la aparición de ansiedad y depresión en los miembros de la familia. Cuando el funcionamiento familiar se altera debido a situaciones emergentes o a la presencia de un miembro identificado con el padecimiento, se requiere que el sistema familiar sea asistido y capacitado para afrontar los requerimientos en el ámbito individual (cada miembro de la familia), grupal (la familia como un todo) y social (las relaciones del grupo con su entorno) (O. Vargas, 2014).

Tomando en cuenta este contexto, es claro que actualmente el conflicto que ha hecho avivar los diversos problemas en el núcleo familiar, sin duda alguna ha sido la presencia de la pandemia mundial que estamos atravesando. Padres de familia sin empleo, madres que deben cuidar de toda la familia, niños recibiendo clases virtuales desde clase, el convivir con todos en un mismo lugar, sin duda eleva los niveles de estrés. Tal como lo menciona Sarango (2021) está claro que los niveles de ansiedad dentro del núcleo familiar en este último año a causa de la pandemia, se han elevado considerablemente, los padres de familia no saben cómo manejar sus propios hogares sin sufrir altas descargas de estrés y ansiedad en el proceso.

Las familias a nivel mundial han sido las más afectadas actualmente, de acuerdo con A. Rodríguez (2021) es necesario implementar estrategias de prevención de conflictivas, dentro de los hogares, con el fin de mejorar la calidad de vida que todas las familias llevan durante el periodo de pandemia. Es claro que cada familia necesita de herramientas que aporten a llevar de mejor manera la conflictiva actual y de una u otra manera sean un apoyo inmediato y preventivo en una situación problema.

1.5. ESCUELAS Y TÉCNICAS PSICOLÓGICAS

De acuerdo con Vásquez (2015) el mindfulness es una técnica de meditación que consiste en observar la realidad en el momento presente, sin intenciones de juzgar y completa apertura y aceptación de la persona. Podría definirse como: “conciencia centrada en el presente, no elaborada y no enjuiciadora, en la cual cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocido y aceptado tal como es” (Davidson *et al.*, 2004).

Existen terapias que usan mindfulness dentro de su estructura y sus programas, tales como como la Terapia Dialéctico-Conductual y la Reducción del Estrés basada. Practicar Mindfulness significa creer que eso va servir para mejorar la calidad de vida en ciertos aspectos, ya que el Mindfulness es tener esa plena consciencia que presta atención a todo lo que surge en el momento presente, tanto del cuerpo/mente como del entorno (Davidson *et al.*, 2004).

Esta capacidad de estar consciente a todos los procesos que surgen en cada instante de nuestra vida, internos y externos nos permitirá sobrellevar la mayoría de las problemáticas que van surgiendo en el día a día, especialmente en momentos de crisis severos, como una pérdida de un ser querido, alguna situación traumática o algún incidente a nivel de toda la sociedad como lo es la pandemia que estamos viviendo actualmente (Davidson *et al.*, 2004).

El mindfulness puede significar tanto para niños como adultos, un pilar de apoyo para contener aquella parte emocional que se ve afectada en ciertos momentos, significando de igual manera un punto clave a trabajar en la actualidad, ya que sus técnicas bien informadas pueden ser aplicadas en los hogares, sin necesidad de acudir donde un profesional, como se lo hace con otro tipo de escuela psicológicas. El mindfulness comprende ser una herramienta cuya modalidad de aplicación está relativamente bien consensuada y, por tanto, es posible investigar con ella desde diferentes equipos científicos y en cualquier parte del mundo. Es decir, que permite comparar casos y cruzar datos de diferentes investigaciones (Davidson *et al.*, 2004).

Otra de las escuelas importantes a tomar en cuenta dentro de esta investigación para poder estructurar el manual de técnicas, es la Gestalt, de acuerdo con Castanedo (1997) menciona que: “Un concepto básico de la Psicología Gestalt es el ‘campo psicofísico’ que se compone del ‘yo’ y el ‘medio ambiente conductual’. El campo psicofísico determina la conducta, lo que por naturaleza es tanto psicológico como físico. La terapia Gestalt, como otras terapias de corte humanista, tiene un modelo teórico que se centra en definir qué se considera lo psicológicamente sano.

No pone, por tanto, el acento en la patología, en definir cuadros de síntomas que tengan entidad por sí mismos, como una “enfermedad”, sino que busca más bien una visión de la “salud” psicológica que no sea únicamente la ausencia de enfermedad. Estar

psicológicamente sano para la terapia Gestalt no es solo no estar enfermo, no presentar síntomas, va más allá de eso (Santacruz, 2011).

La terapia Gestalt por lo tanto propone un tratamiento natural para la ansiedad. Su estrecho vínculo con las prácticas de meditación (popularizada como Mindfulness) refuerza el contacto con la experiencia inmediata de un modo creativo. Visitar el futuro, o lo desconocido, transformando el miedo por curiosidad, esa característica tan propia de la infancia. Actualmente es una de las escuelas psicológicas que más uso de sus técnicas y estrategias posee a nivel mundial, debido a la sencilla aplicación de las mismas, y siendo para toda población (niños, adolescentes y adultos) (Pico, 2016).

Por tanto, las escuelas antes referidas, nos permiten entender como una situación de ansiedad puede llevarnos a estados muy complejos en cuanto a la salud mental, no sólo en forma consciente, sino incluso de manera inconsciente, lo que torna complicado en el momento de encontrar solución al problema. Así mismo, y ya que según el conductismo “el hombre está determinado por el factor del medio que lo rodea”, la coyuntura actual del confinamiento y aislamiento social, puede influir en forma considerable en la salud mental, especialmente de niños, niñas y sus padres. Estas 2 escuelas de igual manera conforman la base para la posterior estructuración de las diversas técnicas a presentar (Pico, 2016).

1.5.1. ENFOQUE PSICOANALÍTICO

La teoría psicoanalítica sostiene que la ansiedad con la que el psiconeurótico lucha es producto del conflicto entre un impulso inaceptable y una contrafuerza aplicada por el ego. Freud concibió la ansiedad como un estado afectivo desagradable en el que aparecen fenómenos como la aprensión, sentimientos desagradables, pensamientos molestos y cambios fisiológicos que se asocian a la activación autonómica. Este autor identifica elementos fenomenológicos subjetivos y fisiológicos, siendo los primeros más relevantes bajo su punto de vista, añadiendo que es el componente subjetivo el que implica, en sí mismo, el malestar propio de la ansiedad. Por otra parte, carácter adaptativo, actuando como una señal ante el peligro real e incrementando la activación del organismo como preparación para afrontar la amenaza (Freud, 1971).

Además, Freud (1971) identifica tres teorías sobre la ansiedad:

1) La ansiedad real que aparece ante la relación que se establece entre el yo y el mundo exterior; se manifiesta como una advertencia para el individuo, es decir, le avisa de un peligro real que hay en el ambiente que lo rodea (Spielberger *et al.*, 1988).

2) La ansiedad neurótica, que resulta más complicada, se entiende también como una señal de peligro, pero su origen hay que buscarlo en los impulsos reprimidos del individuo, siendo ésta la base de todas las neurosis; se caracteriza por la carencia de objeto, estando el recuerdo del castigo o evento traumático reprimido, no se reconoce el origen del peligro; además, se relaciona el peligro con el castigo contingente a la expresión de los impulsos reprimidos, lo que permite reconocer la superioridad de esta ansiedad respecto a la objetiva diferenciación entre peligro real externo y peligro de origen interno y desconocido. Con respecto al primero, señala que produce la ansiedad objetiva o miedo de dicha ansiedad neurótica ocurre cuando el yo intenta satisfacer los instintos del ello, pero tales exigencias le hacen sentirse amenazado y el sujeto teme que el yo no pueda controlar al ello (Spielberger *et al.*, 1988).

3) La ansiedad moral es conocida como la de la vergüenza, es decir, aquí el super-yo amenaza al sujeto con la posibilidad de que el yo pierda el control sobre los impulsos. Para Freud, toda psiconeurosis es un trastorno emocional expresado en el plano psíquico, con o sin alteraciones somáticas y con una leve deformación afectiva del sentido de la realidad, que se manifiesta en las relaciones sociales e interpersonales como la expresión de otros conflictos psicológicos (Spielberger *et al.*, 1988).

Cualquier tipo de psiconeurosis (neurosis) presenta una característica común: la ansiedad, refiriéndose aquí a un estado puramente mental del sujeto; otras características a destacar serían: la inmadurez emocional y la necesidad de dependencia, que es a su vez un producto del psicoinfantilismo del neurótico, ya que todo neurótico suele sentirse la mayoría de las veces como un ser inferior e inseguro respecto a los demás. Por último, las corrientes humanistas y existencialistas también se han ocupado del constructo de ansiedad, siendo el elemento común de las mismas la consideración de la ansiedad como el resultado de la percepción de peligro por parte del organismo (Spielberger *et al.*, 1988).

1.5.2. ENFOQUE CONDUCTUAL

Frente a las teorías dinámicas, aparece un nuevo modelo que trata de acercar el término hacia lo experimental y operativo. El conductismo parte de una concepción ambientalista,

donde la ansiedad es entendida como un impulso (drive) que provoca la conducta del organismo. Desde esta perspectiva, Hull (1952) conceptualiza la ansiedad como un impulso motivacional responsable de la capacidad del individuo para responder ante una estimulación determinada. Esta escuela utiliza en el estudio de la respuesta de ansiedad los términos de miedo y temor frecuentemente.

Así, desde las teorías del aprendizaje, la ansiedad se relaciona con un conjunto de estímulos condicionados o incondicionados que felicitan a la misma en forma de respuesta emocional; además, ésta se concibe como un estímulo discriminativo, considerando que la ansiedad conductual está mantenida a partir de una relación funcional con un refuerzo obtenido en el pasado. Todo ello indica que se puede entender el escenario en el que se aprende la conducta de ansiedad a través del aprendizaje por observación y el proceso de modelado (Hull, 1952).

El eje conductual en el que el individuo se mueve abarca, por ejemplo, desde un simple enfado hacia los demás por algún hecho concreto que le haya molestado, hasta moverse con inquietud, movimientos repetitivos e inconexos o, por el contrario, hasta intentar pasar desapercibido para el resto de las personas que se encuentran en ese entorno concreto. En general, supone un afrontamiento de la situación por parte del sujeto, sean cuales sean las consecuencias que deriven de ella, un escape de la situación sin permitir su desarrollo, o la evitación del peligro percibido por el individuo una vez que se propone iniciar la conducta; a esto se le conoce por reacción de lucha y huida. Puede derivar en inhibición de la conducta, en comportamientos agresivos, en evitación de situaciones futuras que sean similares, en bloqueos momentáneos o en hiperactividad, según se trate de un individuo u otro (Hull, 1952)

1.5.3. ENFOQUE COGNITIVO

Después de la década de los años sesenta, las variables cognitivas empiezan a cobrar importancia en el ámbito de la Psicología, dando lugar al enfoque cognitivista. Las formulaciones de Lazarus (1966), Beck (1976) y Meichenbaum (1977), centradas en el concepto de estrés y los procesos de afrontamiento, acentúan la importancia de los procesos cognitivos. La mayor aportación del enfoque cognitivo ha sido desafiar el paradigma estímulo-respuesta, que se había utilizado para explicar la ansiedad. Los procesos cognitivos aparecen entre el reconocimiento de una señal aversiva y la respuesta de ansiedad que emite el sujeto. Desde este enfoque, el individuo percibe la situación, la

evalúa y valora sus implicaciones; si el resultado de dicha evaluación es amenazante, entonces se iniciará una reacción de ansiedad modulada por otros procesos cognitivos; situaciones similares producirán reacciones de ansiedad parecidas en su grado de intensidad.

Las situaciones que requieren de una mayor reacción de ansiedad se evitan y, aún en su ausencia, la mera imagen de éstas también produce una reacción de ansiedad; esto se explica de muy diversas formas pero, en general, se asume que la reacción se genera a raíz del significado o interpretación individual que el sujeto confiere a la situación. Algunas veces, el individuo reconoce que tal situación no es una amenaza objetiva, a pesar de lo cual no puede controlar voluntariamente su reacción de ansiedad (Akiskal, 1985).

En definitiva, el eje cognitivo del individuo muestra los pensamientos, ideas, creencias e imágenes que acompañan a la ansiedad; estos pensamientos inductores de ansiedad giran en torno al peligro de una situación determinada o al temor ante una posible amenaza. En la mayoría de los casos, funcionan de forma automática, es decir, el individuo a penas se da cuenta de cuando se ponen en marcha, por lo que no los puede controlar y cree firmemente que no están bajo su dominio (Akiskal, 1985).

La persona con ansiedad interpreta la realidad como amenazante, pero esto no es totalmente cierto porque la situación que él percibe puede no constituir una amenaza real; dicha percepción suele venir acompañada de una sensación subjetiva de inseguridad, nerviosismo, angustia, irritabilidad, hipervigilancia, inquietud, preocupación, miedo, agobio, sobreestimación del grado de peligro, pánico, atención selectiva a lo amenazante, interpretación catastrofista de los sucesos, infravaloración de la capacidad de afrontamiento, disfunción de la capacidad de memoria y concentración, etc (Akiskal, 1985).

En la actualidad, la ansiedad de carácter clínico se caracteriza por presentar una serie de factores entre los que se cuenta que la emoción sea recurrente y persistente, que la respuesta emocional emitida sea desproporcionada en relación a la situación, que sea evocada en ausencia de algún peligro ostensible; además, el individuo puede quedar paralizado por un sentimiento de desamparo o se muestra incapaz de realizar conductas

adaptativas a la situación con objeto de eliminar dicha ansiedad. Por otra parte, el funcionamiento psicosocial o fisiológico también resulta deteriorado (Akiskal, 1985).

Por último, Beck y Clark (1997) describen en su modelo de la ansiedad y el pánico una secuencia de procesamiento de la información basada en procesos cognitivos automáticos, por un lado, y controlados por otro, al tiempo que consideran el papel crucial que la anticipación juega en la ansiedad.

1.5.4. ENFOQUE COGNITIVO-CONDUCTUAL

La aparición de éste enfoque se vincula a autores como Bowers (1973), Endler (1973) o Endler y Magnusson (1976), aunando las aportaciones del enfoque cognitivo y del conductual. Así, la conducta quedaría determinada a partir de la interacción entre las características individuales de la persona y las condiciones situacionales que se presentan. Cuando un individuo siente o afirma tener ansiedad, intervienen en dicho proceso distintas variables, por lo que ninguna de ellas debe ser despreciada para el estudio del mismo; se trata de variables cognitivas del individuo (pensamientos, creencias, ideas, etc.) y variables situacionales (estímulos discriminativos que activan la emisión de la conducta).

Según esto, la ansiedad pasa de ser concebida como rasgo de personalidad a ser considerada como un concepto multidimensional, existiendo áreas situacionales específicas asociadas a diferencias relativas al rasgo de personalidad. A partir de ahí surge la teoría interactiva multidimensional de Endler y Magnusson, 1976; Endler, Magnusson, Ekehammar y Okada, 1976; Endler y Okada, 1975, que concuerda con la hipótesis de la congruencia propuesta por Endler en 1977, la cual defiende que es imprescindible la congruencia entre el rasgo de personalidad y la situación amenazante para que la interacción entre ambos dé lugar al estado de ansiedad.

En el caso de la teoría tridimensional de Lang (1968), se considera a la ansiedad como un sistema triple de respuesta en el que interactúan manifestaciones cognitivas, fisiológicas y motoras. En definitiva, la ansiedad empieza a ser conceptualizada como una respuesta emocional que, a su vez, se divide en tres tipos de respuestas, las cuales incluyen aspectos cognitivos, fisiológicos y motores, debido a la posible influencia de estímulos tanto internos como externos al propio individuo; el tipo de estímulo que

provoca la respuesta de ansiedad está determinado, en gran medida, por las características del individuo (Miguel-Tobal, 1990).

1.5.5. MINDFULNESS

De acuerdo con Puntorello (2018) la palabra Mindfulness es la capacidad humana básica de poder estar en el presente y de "recordarnos" estar en el presente. Es decir, constantemente volver al aquí y ahora. No podríamos vivir sin la capacidad de estar en el presente: es la que nos permite recordar a dónde estamos yendo mientras caminamos, aun cuando durante el trayecto nos hayamos perdido en miles de pensamientos.

Sin el Mindfulness sería imposible poder observar y reconocer la propia experiencia y vivir en este mundo. Sin embargo, y aunque creemos tener control consciente de nuestra atención, lo que normalmente sucede es que estamos constantemente atendiendo a pensamientos acerca del pasado o del futuro, o bien reconociendo solo una pequeña porción de lo que está sucediendo en el presente: si lo que estoy experimentando me gusta, quiero que continúe o si lo que estoy experimentando me desagrada, quiero que desaparezca (Puntorello, 2018)

Mindfulness permite reconocer lo que está sucediendo mientras está sucediendo, aceptando activamente el fluir de la experiencia tal cual se está dando. Así es como, aunque experimentemos algo desagradable (por cierto, algo inevitable en la medida en que estemos vivos), podremos ahorrarnos el sufrimiento añadido de tener que lograr que aquello desagradable desaparezca. Quedarse solo con lo que experimentamos sin agregar sufrimiento es lo que la práctica de mindfulness permite (Puntorello, 2018)

Vallejo (2006) menciona que; como procedimiento terapéutico el mindfulness busca, ante todo, que los aspectos emocionales y cualesquiera otros procesos de carácter no verbal, sean aceptados y vividos en su propia condición, sin ser evitados o intentar controlarlos. El control sobre sucesos incontrolables, sujetos a procesamiento automático, requiere de la mera experimentación y exposición natural con la menor interferencia posible.

Aunque el mindfulness ha adquirido una cierta notoriedad, sobre todo en USA, de mano de los valores orientales, refiere a algunos aspectos ya conocidos en psicología la exposición y la autorregulación basadas en las técnicas de biofeedback o

en el uso de la hipnosis, donde hay un dejar que los fenómenos perceptivos y sensoriales se muestren como ellos son. Su principal utilidad, más allá de las técnicas concretas que ofrezca, tal vez sea el contrastar con una psicología que propugna el control, el bienestar, la eliminación del estrés, la ansiedad, etc., mediante procedimientos que, a falta de esa experimentación natural, pueden contribuir a perpetuarlos (Vallejo, 2006).

1.5.6. LA GESTALT

La Gestalt como terapia surge en los años 30 y 40 del siglo XX, por los principios de Frederick Perls, bajo la influencia de Wihem Rich y Kurt Goldstein. Por causa de la Segunda Guerra Mundial, migró Sudáfrica y es allí donde empieza a trabajar en su teoría de “La Terapia Gestáltica” basándose en psicoanálisis y la filosofía existencial europea (Fernández, s.f).

Es una corriente psicológica surgida en Alemania a principios del siglo XX, surgiendo de teorías visuales y auditivas en la cual los sentimientos y emociones no eran tomados en cuenta. La teoría de la Gestalt se basa en los acontecimientos que ocurrieron dentro de un “campo fundamental visual” lo que da sentido a la percepción que va unido al concepto. Pero al unirse la motivación con Perls, se determinó que Gestalt es una terapia donde el ser humano es visto y tratado como una totalidad y unidad. El objetivo principal es el darse cuenta (Martin, 2013),

Va más allá de la teoría, el abordaje que lleva a la persona hacia su filosofía de vida, en que su primer objetivo es traer a la conciencia, el darse cuenta, responsabilizarle de su proceso y llegar a la autorregulación que conlleva el estar en equilibrio. Las emociones, pensamientos, sensaciones, la salud que esta requiere, se logra mediante el desarrollo holístico constante y armónico de cada área del ser humano; para adquirir su propia confianza y encontrar ese sentido de ser en el mundo (Oaklander, s.f).

Esta misma terapia, con un enfoque humanista, pone en manifiesto (Velásquez, 2001) el carácter único y total de la persona. Cuando la persona adquiere una visión de su ser, puede ser capaz de hacer frente a su existencia de manera más amplia, integrada, ética y lo principal, para que se cumpla el termino enfoque humanista, una visión humana.

Los aportes de la terapia Gestalt giran en gran medida en torno de dos series de lineamientos, en cuanto a reglas y técnicas. Las reglas (principio del ahora, yo y tú,

empleo del continuo de conciencia, formulación de preguntas), escasas en número, suelen ser presentadas y enunciadas formalmente desde el comienzo; las técnicas (diálogo, la ronda, proyecciones, me hago responsable, tengo un secreto, etc.), en cambio, son numerosos y resulta imposible elaborar su nómina completa, dado que todo terapeuta ingenioso creará nuevas técnicas de tanto en tanto (Velásquez, 2001).

Cabe resaltar que hay un sin número de técnicas con funciones específicas para ser aplicadas en la persona dependiendo su edad y la conflictiva presente, de igual manera las técnicas a ser aplicadas para trabajar el autoestima en niños, poseen un poder terapéutico significativo, partiendo desde las emociones de la persona, viéndolo como un ser sensible y susceptible y trabajando desde su lado humano (Velásquez, 2001).

Siendo la terapia de Gestalt parte de la tendencia de las terapias humanistas, la Gestalt basa su modelo terapéutico en la idea de que todo organismo busca su autorregulación y que tienden a buscar su propio desarrollo (García, 2009). Este concepto de autorregulación es primordial dentro del modelo de Gestalt debido a que es el motor principal que lleva a las personas a entrar en contacto con su medio ambiente y, como consecuencia de esto, entran en un proceso de desarrollo personal (Castanedo, 1997).

Perls dice en su libro Dentro y fuera del tarro de la basura: “Yo he hecho del darse cuenta el eje de mi enfoque, reconociendo que la fenomenología es el paso primordial e indispensable para saber todo lo que hay que saber. Sin conciencia no hay nada, sin conciencia hay vaciedad” (Perls 1990, pág. 66). La psicoterapia Gestalt tiene como objetivo primordial “El darse cuenta”. Zinker en El proceso creativo de la terapia gestáltica habla de su teoría de las polaridades y nos dice que: “...para crecer como persona y tener con las otras experiencias de conflicto más productivas, tengo que estirar el autoconcepto. Debo enseñarme a invadir aquella parte de mí mismo que no apruebo. Debo poner al descubierto esa parte de mí mismo de la que me desentiendo. Necesito entrar en contacto con esa parte de mí mismo que no asumo” (Zinker 2005, pág. 162).

1.6. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS

Entrando más a fondo en cuanto a estrategias para el manejo de conflictos, podemos mencionar la más usada actualmente debido a la crisis que estamos atravesando, como lo son las video sesiones. Esta ha sido el recurso más empleado por parte de los psicólogos. Se hacen las sesiones por video llamada con la misma duración de una sesión presencial.

El terapeuta puede realizar consultas individuales, de pareja, familiares e incluso grupales con técnicas como el Círculo de Seguridad Parental (COSP). En todo caso, siempre que se pueda es recomendable optar por la opción presencial, y como segunda vía, la virtual ya que “aquí la intervención es mucho más limitada en el tiempo, con lo que hay que ajustar las herramientas que conocemos (terapia narrativa, mentalización, MINDFULNESS, EMDR y otras) según las necesidades de la persona que estamos atendiendo, en la medida que el contexto lo permita (Delgado & Amutio, 2011).

Aceptación de pensamientos y sensaciones. El mindfulness no busca la supresión de los pensamientos (al contrario que otro tipo de terapias), sino que éstos son considerados objetos de observación. De hecho, existe un elemento esencial en esta técnica que es el denominado “repercepción”, una habilidad para desidentificarse de los pensamientos y conseguir un cambio de perspectiva en el que lo que se observa es distinto a quien lo observa, permitiéndonos ver las emociones y los pensamientos como algo pasajero, algo que viene y pasa (Delgado & Amutio, 2011).

Teniendo en cuenta esto, las terapias para el tratamiento de la ansiedad que incorporan mindfulness se apoyan en tres objetivos fundamentales (Miró & Simón, 2012): el primero es expandir la toma de conciencia que tiene el paciente sobre sus experiencias (observar las respuestas emocionales, observar la función que tienen, ser más consciente de las conductas de evitación y las consecuencias asociadas a éstas), el segundo es provocar un cambio en su actitud vital (pasar de una actitud de juicio y control a una amorosa, no enjuiciadora y compasiva) y el tercero sería mejora la calidad de vida (a través de una mayor flexibilidad cognitiva y trabajando en sus valores).

La terapia de regulación de la emoción (Emotion Regulation Therapy, ERT) fusiona los principios de la terapia cognitivo conductual con los hallazgos de la ciencia del afecto con el objetivo de aumentar la conciencia motivacional, desarrollar técnicas de regulación cada vez más elaboradas y comprometer contextos novedosos para generar nuevos repertorios de aprendizaje (Mennin, Fresco, Ritter & Heimberg, 2015). Una de las premisas centrales del modelo de ERT es que la directiva primaria y básica de todos los organismos es la búsqueda seguridad y la evitación de amenazas buscando el equilibrio con la consecución de recompensa y la minimización de pérdidas.

Autocompasión. La autocompasión se define como estar abierto y movido por el sufrimiento propio, experimentando sentimientos de atención y bondad hacia uno mismo, adoptar una actitud comprensiva y sin prejuicios hacia nuestros errores y fracasos, y reconociendo que la propia experiencia es parte de la experiencia humana común. Se ha visto que este constructo psicológico está asociado positivamente con la salud psicológica, la satisfacción con la vida, la conexión social y la inteligencia emocional, así como con el compromiso de hacer cambios adaptativos en nuestras vidas que mejoren la salud. Además, la autocompasión parece estar vinculada a la resiliencia tanto en adolescentes como en adultos (Hoge et al., 2013).

Vinculadas a cada una de las escuelas psicológicas, existen muchas técnicas que ayudan en forma efectiva al control o gestión de la ansiedad, entre las cuales podemos citar como más importantes. En todas estas técnicas cabe recalcar que se utilizan métodos biológicos para disminuir la ansiedad, como lo es la respiración y el ejercicio corporal. Aprender y aplicar técnicas de relajación y para controlar la ansiedad puede ayudarnos a minimizar su impacto en nuestra salud y la de los niños (Hoge et al., 2013).

Finalmente, estas técnicas que serán expuestas en el trabajo a realizar, se esperan sean de gran importancia en el manejo de los problemas de ansiedad producidos como resultado de las medidas aplicadas por las autoridades para enfrentar la pandemia del COVID 19, como lo es el confinamiento, tanto en niños, niñas, y padres de familia y sobre todo que puedan llegar a toda la población y estén a su servicio de una manera sencilla y práctica (Hoge et al., 2013).

1.6.1. TÉCNICA DE REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA: *PENSAR DE FORMA REALISTA*

Dos de los psicólogos que han contribuido al desarrollo de esta técnica han sido Albert Ellis y Aaron Beck. Ambos dicen que las emociones tienen poco que ver con los sucesos reales: *“Entre los sucesos y las emociones existe algo llamado pensamiento deformado. El suceso considerado aisladamente no causa la emoción”* (Hoge et al., 2013). Dicho en otras palabras, no son las situaciones las que hacen que tengamos ansiedad sino las interpretaciones o lo que pensamos de ellas o de las consecuencias para nosotros o nosotras (Hoge et al., 2013).

Un despido laboral es una situación común, y posiblemente es algo que nos inquietaría, pero, será como cada persona vea la situación y a sí misma en ella, la que determine si sentirá ansiedad, angustia; o por el contrario, motivación e ilusión al encontrar, en esa nueva situación, un reto. Algunas pensarán que es una situación terrible y que no encontrará otro trabajo, y otras personas que será una oportunidad para buscar algo que le motive más y harán lo posible para conseguirlo (Hoge et al., 2013).

Una misma situación para una persona puede ser una tragedia y para otra un aliciente. La Reestructuración Cognitiva trata de conseguir que nuestras interpretaciones y pensamientos sean más realistas (con respecto a las situaciones y a nuestras capacidades de afrontarlas) y más específicos. Se lleva a cabo en tres pasos: Identificar pensamientos erróneos: Consiste en detectar los pensamientos que en una determinada situación me hacen sentir mal. Es decir, pensar acerca de nuestras propias interpretaciones sobre lo que sucede (Hoge et al., 2013).

Analizar pensamientos erróneos: Una vez que se identifican los pensamientos, se deben analizar, comprobar la veracidad de ese pensamiento, buscar la forma de demostrar que es verdadero o falso. Para ello partimos de una premisa importante, no pensar algo, convierte a ese pensamiento en necesariamente cierto, y para demostrarlo, hay que buscar las evidencias a favor y en contra de dicho pensamiento. Modificar los pensamientos erróneos: Consiste en flexibilizar o cambiar los pensamientos que se ha comprobado que no son ciertos o no totalmente ciertos, por otros más apropiados, razonados y realistas (Hoge et al., 2013).

La Reestructuración Cognitiva trata de conseguir que nuestras interpretaciones y pensamientos sean más realistas (con respecto a las situaciones y a nuestras capacidades de afrontarlas) y más específicos. Se lleva a cabo en tres pasos: Identificar pensamientos erróneos: Consiste en detectar los pensamientos que en una determinada situación me hacen sentir mal. Es decir, pensar acerca de nuestras propias interpretaciones sobre lo que sucede (Hoge et al., 2013).

Analizar pensamientos erróneos: Una vez que se identifican los pensamientos, se deben analizar, comprobar la veracidad de ese pensamiento, buscar la forma de demostrar que es verdadero o falso. Para ello partimos de una premisa importante, no pensar algo, convierte a ese pensamiento en necesariamente cierto, y para demostrarlo, hay que buscar

las evidencias a favor y en contra de dicho pensamiento. Modificar los pensamientos erróneos: Consiste en flexibilizar o cambiar los pensamientos que se ha comprobado que no son ciertos o no totalmente ciertos, por otros más apropiados, razonados y realistas (Hoge et al., 2013).

1.6.2. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA: *RESPIRAR PROFUNDAMENTE*

También llamada Respiración Abdominal, es junto a otras muchas técnicas de Relajación (Relajación muscular progresiva de Jacobson, Relajación autógena de Schultz...), la meditación y otras, una forma de adquirir un estado de calma, donde se reduce la tensión física y nuestras constantes vitales, como el pulso o la temperatura, se modifican con ella, para aportarnos salud física y emocional (Hoge et al., 2013).

Una respiración correcta es esencial, ya que favorece el transporte de nutrientes esenciales a los tejidos y aporta energía a órganos y músculos del cuerpo, además de contribuir a mejorar el funcionamiento del organismo. Hasta que tengamos entrenada la respiración abdominal, podemos iniciar este hábito saludable haciendo respiraciones profundas, para reducir la ansiedad, la inquietud, reducir la frecuencia cardiaca y la tensión muscular (Hoge et al., 2013).

La Respiración Abdominal o Diafragmática, es la respiración más completa, ya que permite la entrada de aire a la base de los pulmones y produce un movimiento rítmico del diafragma que a su vez estimula las estructuras implicadas en los estados de relajación, como el nervio vago, eje central de nuestro sistema nervioso parasimpático, encargado del bienestar. Con la respiración diafragmática se estimula la secreción de un neurotransmisor, la acetilcolina, que es un tranquilizante natural (Hoge et al., 2013).

Los beneficios de la respiración diafragmática descritos desde diversas disciplinas científicas son:

- Disminución de la tensión muscular tónica.
- Disminución de la frecuencia e intensidad del ritmo cardíaco.
- Aumento de la vasodilatación arterial, con lo que aumenta el riego periférico y la oxigenación celular.
- Disminuye la frecuencia respiratoria, pero aumenta la intensidad.

- Aumento del nivel de leucocitos con lo que mejora nuestro sistema inmunitario.
- Favorece la reducción de la ansiedad, irritabilidad y fatiga.

1.6.3. TÉCNICAS DE EXPOSICIÓN: *AFRONTAR LAS EMOCIONES Y LA VIDA*

En cómo combatir la ansiedad, algunas de las técnicas para reducir su efecto son: la Desensibilización Sistemática, la Inundación, la Exposición graduada, con o sin prevención de respuesta. Todas ellas tienen el ingrediente común de la exposición. Estas técnicas han demostrado una eficacia satisfactoria en el tratamiento de las fobias específicas (como la fobia social, la fobia de impulsión...) y en otros problemas de ansiedad, y desde luego, te ayudará a abordar en tu día a día, esas cosas que temes (Hoge et al., 2013).

Cuando sentimos ansiedad al pensar en promocionar en un nuevo puesto laboral, o hablar en público en la boda de tu amiga, o hablar con tu pareja sobre vuestra relación, o conducir, o coger un avión..., puede que la reacción más habitual sea evitarlo o posponerlo. Esta técnica prepara a las personas para afrontar situaciones, en vez de evitarlas (Hoge et al., 2013).

1.7. CONCLUSIONES

En el presente capítulo se realizó un amplio marco teórico, que permitió obtener los conocimientos necesarios en la temática de la ansiedad. Se encontró que la ansiedad es un problema que está sujeto a circunstancias y elementos vinculados al entorno de las personas que la padecen y muchas de las veces puede afectar de manera severa la salud psicológica de los individuos. En este contexto, los conocimientos obtenidos en el presente capítulo, permitirán desarrollar los siguientes apartados, con la mayor rigurosidad teórica y metodología, para ejecutar de mejor manera una propuesta de manual ilustrativo para manejo de la ansiedad en padres y niños.

CAPÍTULO 2

MARCO METODOLÓGICO

2.1. INTRODUCCIÓN

El presente capítulo se desarrolla con el propósito de dar dirección a la investigación, aportando elementos generales y específicos que orienten las dinámicas a seguir y a su vez, las técnicas e instrumentos para la recolección de información de manera precisa. Por consiguiente, el trabajo va enfocado a brindar herramientas para el levantamiento de información; para ello se plantean objetivos que permitan visualizar eficientemente las acciones programáticas, delimitando las alternativas a desarrollar en esta investigación de campo. A su vez, se plantea el diseño y procedimiento, la población objeto de estudio, y los instrumentos para el trabajo de campo de esta investigación.

2.2. OBJETIVOS

2.2.1. OBJETIVO GENERAL

- Estructurar un manual ilustrativo de técnicas para el manejo de la ansiedad para la familia.

2.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Indagar parte de profesionales a ser entrevistados tomando en cuenta los ejes establecidos con el fin de fundamentar la investigación.
- Recopilar información documental relacionada con técnicas y estrategias para gestionar la ansiedad producto del confinamiento en niños/as y padres.
- Identificar técnicas y estrategias para gestionar la ansiedad producto del confinamiento en la familia.
- Diseñar un conglomerado de diversas técnicas ilustrativas para el manejo de la ansiedad en la familia con base a las escuelas del Mindfulness y Gestalt.

2.3. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

2.3.1. PARADIGMA Y ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación se adscribe al paradigma interpretativo a través de un enfoque de investigación eminentemente cualitativo de tipo descriptivo y transversal

2.3.2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La técnica de recolección de datos fue la entrevista y el instrumento de la investigación fue un guion de entrevista semiestructurada.

2.3.2.1 ENTREVISTA

En el presente estudio, se empleó una entrevista semiestructurada. Según Hernández et al. (2014) “la entrevista semiestructurada se basa en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información” (p. 403).

El guion de la entrevista semiestructurada se planteó con un total de 10 preguntas sobre técnicas y estrategias utilizadas para afrontar periodos de ansiedad. Estas preguntas fueron aplicadas una vez se estableció un diálogo inicial y permitiendo constituir criterios para ofrecer información más profunda sobre las preguntas realizadas, estableciendo criterios para estructurar la entrevista, relacionados directamente a ejes como: aplicabilidad de técnicas, experiencias personales con aplicación de técnicas y bibliografía sugerida. En este contexto a continuación se presentan las entrevistas a realizar:

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA A LOS PROFESIONALES

Muestra:

- Profesionales

PREGUNTAS:

Entrevistado/a:

1. ¿Qué opina usted sobre la salud mental en periodos de crisis?
2. ¿Cómo ha sobrellevado aquellos momentos de crisis que pudieron haber surgido con la presencia de pandemia actual?
3. ¿Existen algunas técnicas que ayuden a niños y niñas a sobre llevar o manejar de mejor forma periodos de crisis, como el actual?
4. ¿Existen algunas técnicas que ayuden a adolescentes a sobre llevar o manejar de mejor forma periodos de crisis, como el actual?
5. ¿Existen algunas técnicas que ayuden a los padres de familia a sobre llevar o manejar de mejor forma periodos de crisis, como el actual?
6. ¿Cómo profesional en su área que es lo más recomendable para manejar periodos de ansiedad?
7. ¿Cree usted que los padres de familia deban tener conocimiento de cómo manejar periodos de ansiedad en sus hijos?
8. ¿Existe alguna escuela psicológica por la cual usted se incline más a la hora de aplicar alguna técnica para manejo de ansiedad por confinamiento?
9. ¿Está de acuerdo con las técnicas que aplican escuelas cómo: Gestalt y Mindfulness?
10. ¿Tiene usted algún comentario extra que realizar?

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA A NIÑOS Y NIÑAS

Muestra:

- Niños y niñas

PREGUNTAS:

Entrevistado/a:

1. ¿Cómo te sientes actualmente?
2. ¿Sabes qué es la ansiedad?
3. ¿Cómo te has sentido durante este tiempo de pandemia que vivimos?
4. ¿Ha sentido miedo o ansiedad por toda la situación que estamos viviendo? ¿En qué momentos específicamente?
5. ¿Podrías mencionarme qué cosas haces tú para poder mantenerte tranquilo cuando ocurre algún momento difícil?

6. ¿Crees que a veces es bueno tener ayuda para poder sentirnos mejor? ¿Por qué y qué tipo de ayuda crees que sea necesaria?
7. ¿Por qué es importante que nos encontremos bien de nuestra parte emocional y mental?
8. ¿Cómo podríamos sentirnos mejor emocionalmente durante esta pandemia?
9. ¿Te gustaría conocer sobre algunas técnicas o estrategias para poder sentirte mejor cuando tengas un momento de ansiedad? ¿Por qué?
10. ¿Tienes algún comentario extra que realizar?

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Muestra:

- Padres y madres de familia

PREGUNTAS:

Entrevistado/a:

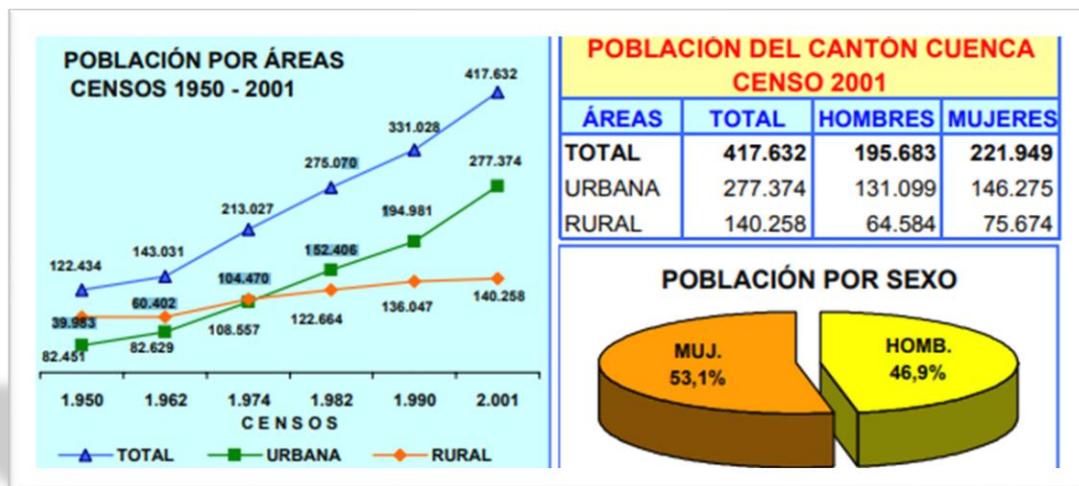
1. ¿Cómo se encuentra emocionalmente, luego de esta pandemia que estamos atravesando?
2. ¿Conoce usted qué es la ansiedad?
3. ¿Qué opina usted sobre la salud mental en periodos de crisis (momentos difíciles)?
4. ¿Ha experimentado usted o algún miembro de su familia un episodio de ansiedad?
5. ¿Cómo ha sobrellevado los momentos de crisis que pudieron haber surgido en usted o su familia con la presencia de pandemia?
6. ¿Conoce usted sobre técnicas o estrategias que ayuden a manejar o disminuir la ansiedad en usted y su familia?
7. ¿Qué actividades de manera general realiza usted con más frecuencia para mantener o mejorar la salud mental en su familia?
8. ¿Cómo considera usted el apoyo que se pueda dar a las familias, mediante un manual de estrategias y actividades para manejo de la ansiedad?
9. ¿Le gustaría poder tener una guía que sirva como apoyo para manejar estos momentos de crisis que se puedan presentar en usted o su familia? ¿Por qué?
10. ¿Tiene usted algún comentario extra que realizar?

2.3.3. POBLACIÓN

La población para la presente investigación confirma toda la ciudadanía de la ciudad de Cuenca. Siendo esta:

Población de Cuenca es de 614 539 habitantes, de acuerdo con las proyecciones del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC)

Figura 1. Población del cantón Cuenca



Fuente: Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC), 2010)

En el cantón Cuenca, residen 108.9722 hogares, de los cuales el 58,37% no tienen familiares que residen en el extranjero, el resto (41,63%) tiene al menos un miembro del hogar que residen en el exterior ya sea por trabajo, estudios u otros motivos.

De acuerdo con el INEC, existe un aproximado de: (±) 13176 niñas y los chicos (±) 13792 niños, todos ellos menos de 5 años.

Con respecto a los adolescentes, el INEC nos brinda los siguientes datos: 25237 adolescentes. Son personas de 14 a 19 años. De estos, (±) 12371 son mujeres y , (±) 12865 son hombres.

Siendo esta una población muy general se procedió a pedir de manera voluntaria la participación de padres y madres de familia, al igual que niños, niñas y adolescentes, obteniendo una muestra más simplificada.

2.3.3.1 MUESTRA

La muestra a intervenir en este estudio está distribuida de la siguiente manera:

- Padres de familia: 5 padres, 5 madres (con su correspondiente familia).
- Profesionales de distintas áreas: 2 psicólogos, 4 educadores, 2 orientadores familiares. 2 profesionales de Gestalt y 2 profesionales del Mindfulness.
- Niños y niñas: 5 niños, 5 niñas, edades comprendidas entre 7 a 10 años de edad.
- Adolescentes (hombres y mujeres): 5 adolescentes comprendidos entre 14 a 18 años de edad.
- En total, suman 37 participantes aproximadamente, conformando la muestra analizada.

2.3.4. PERIODO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

El periodo de recolección de datos tuvo lugar a lo largo de los meses de julio y agosto del 2021 y el levantamiento de datos se ejecutó de manera virtual con la asistencia directa de los participantes a través de la plataforma virtual ZOOM. Cada entrevista tuvo una duración de alrededor de 30 minutos.

2.4. PROCEDIMIENTO

El presente estudio adopta el diseño de investigación descriptivo y transversal con un enfoque cualitativo. El enfoque cualitativo también se guía por áreas o temas significativos de investigación. Sin embargo, en lugar de que la claridad sobre las preguntas de investigación e hipótesis preceda a la recolección y el análisis de los datos “los estudios cualitativos pueden desarrollar preguntas e hipótesis antes, durante o después de la recolección y el análisis de los datos” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p.7).

En el caso de este proceso cualitativo, la muestra se realizó con anterioridad mientras que la recolección y el análisis son fases que se realizaron prácticamente de manera simultánea. Es por ello que se sugiere que los resultados sean expresados como si se tratase de una discusión.

2.5. SISTEMATIZACIÓN DE DATOS

Se analizaron los datos recabados en las entrevistas a través del recurso informático de análisis hermenéutico denominado Atlas ti. Los datos analizados se organizaron en unidades hermenéuticas.

Se establecieron familias de códigos, a su vez este programa permitió establecer vínculos que relacionan un código con otro. Los códigos con sus respectivas citas fueron extraídos con este software y a su vez fueron representados gráficamente en un diagrama semántico para cada familia de códigos.

Las conclusiones se acompañan de diagramas semánticos que resumen la estructura cualitativa de las familias de códigos.

2.6. CONCLUSIONES

En este apartado se describieron las técnicas y metodologías a seguir para el diagnóstico de la presente investigación. Para ello, fue necesario el planteamiento de los objetivos que sirve de guía, las metodologías necesarias para tener un rumbo claro de la investigación, donde se elaboraron las técnicas e instrumentos para el uso de la entrevista; para luego ser aplicadas a la muestra de estudio que se determinó de la ciudad de Cuenca.

CAPÍTULO III

DIAGNÓSTICO

3.1. INTRODUCCIÓN

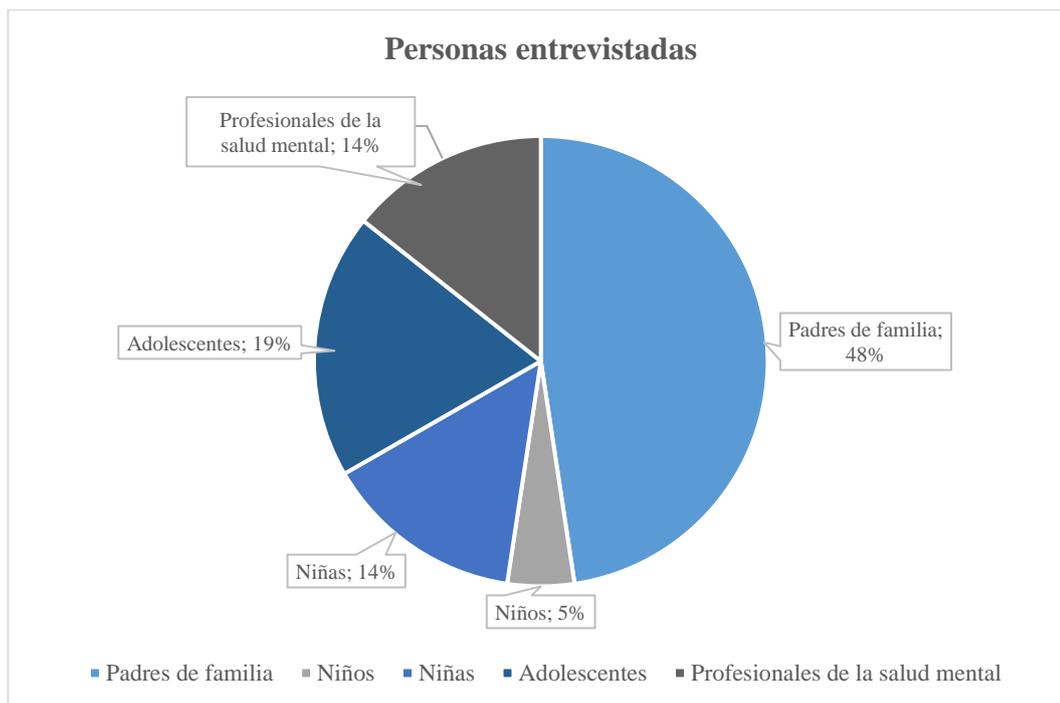
Uno de los objetivos concretos en el presente capítulo ha sido el que, una vez utilizadas las técnicas elementales de recolección de datos como lo son las entrevistas y el análisis documental, se logró obtener información sobre situaciones concretas que se suscitan en el seno familiar, en relación al cambio suscitado a raíz de la pandemia, para con ello posteriormente representarlo de forma gráfica y numérica. Los diversos resultados que presentamos en este capítulo, adquieren su pleno significado cuando se correlacionan con los objetivos manifestados al inicio de esta investigación.

El adelantado análisis de la documentación recopilada, nos ha ayudado a interpretar las entrevistas de forma concreta y ordenada, siendo punto de partida clave para la toma de decisiones, para estructurar el Manual ilustrativo de técnicas para manejo de la ansiedad en padres y niños. A continuación, presentamos los resultados del estudio e interpretación de la información proporcionada en las entrevistas aplicadas a los niños, niñas, adolescentes y padres de familia de la ciudad de Cuenca.

3.2. MUESTRA ENTREVISTADA

Es importante conocer de manera general el número de personas involucradas en esta investigación, para tener un panorama amplio de padres de familia, niños, niñas y profesionales entrevistados en la misma, como lo presentamos a continuación en la siguiente gráfica:

Figura 2. Número de personas entrevistadas



Fuente: Encuesta aplicada a padres y madres de familia, niños, niñas y adolescentes para presente investigación.

Con la presente información clarificada, se ha realizado la aplicación del principal instrumento de recolección de información cualitativa, como lo es la entrevista. Esta se llevó a cabo en una sola sesión con toda la muestra seleccionada de padres de familia, niños, niñas y adolescentes. Esta sesión se llevó a cabo por alrededor de 2 horas. De igual manera se realizan entrevistas a algunos profesionales de la salud mental y expertos en el tema. Tomando en cuenta este contexto, se obtienen los siguientes resultados cualitativos a la entrevista aplicada:

Ansiedad en niños y niñas

Uno de los elementos que llamó la atención, dentro de los resultados obtenidos, es el tema de la presencia de algún tipo de conflictiva relacionada directamente con la

pandemia que hemos estado atravesando desde hace ya un año y medio. De acuerdo con la UNICEF (2021) la pandemia ha significado una alteración global en respecto a la salud mental. Los niños y niñas han sido los principales involucrados en este cambio brusco, desequilibrios emocionales y problemas complejos como el suicidio infantil, son algunos de los aspectos que la COVID-19 trajo consigo para alterar la armonía de la sociedad actual. Al momento de realizar la entrevista a niños y niñas, sus respuestas nos reflejaron algunas conflictivas que vivieron y podrían seguir viviendo en estos momentos de pandemia, ellos comentan:

- Paula-N: *me he sentido bien, en la casa ahora, jugando, pero más o menos, si estuve un poco mal al inicio de todo...*
- Erica-N: *bien porque he pasado con mi familia. Pero si ha sido duro y difícil, a veces si me da miedo y me pongo nerviosa...*

Sin embargo, hubo comentarios como:

- Sofía-N: *si he pasado bien, paso dibujando o haciendo mis deberes...*
- Francis-N: *me siento bien y tranquilo, por que puedo pasar con mis padres, en mi bici, haciendo mis deberes y así...*

Es importante mencionar que, a pesar de mencionar respuestas con tinte positivo, al momento de dar a conocer su opinión se podía observar la afectación que en un inicio han pasado los niños, a pesar de no haber ahondado en estos detalles, se pudo notar cierta incomodidad al mencionar la pregunta.

Sin embargo, al mencionar sobre el tema de pandemia en la actualidad algunos niños mencionan que:

- Erica-N: *me he sentido asustada por todas las cosas que están pasando.*
- Sofía: *asustada porque se ha ido mucha gente y todo por el COVID, si me asusta...*
- Paula-N: *nerviosa y asustada...*

Los participantes hacen hincapié en el miedo suscitado:

- Paula-N: *si, me da miedo y he estado muy asustadas por las muertes que hay...*

- Bryan-N: *si me asusté cuando todo inició, ahora estoy más tranquilo, pero aún no*
- *puedo estar así al cien por ciento, me da miedo que pase algo...*

Partiendo de estas respuestas, se pudo denotar algunas conflictivas presentes en los niños, mismos que no permiten que estos se desenvuelven al 100% en sus actividades diarias ni mucho menos en su proceso de enseñanza aprendizaje, ya que dentro de la escuela es en dónde también se han podido observar estas problemáticas. Partiendo de estas primeras indagaciones, se plantea el conocer si los niños tienen una idea clara del significado del “ansiedad”, algunos de ellos mencionan que:

- Bryan-N: *un poco pero no sé realmente de qué se trate y todo eso, pero debe ser como estar tristes...*
- Sofía-N: *debe ser como no estar bien para hacer todas las cosas...*

Dejando constancia del desconocimiento de esta problemática, por ende, resultando complejo que ellos puedan reconocer sus propias problemáticas internas. Los eventos en la vida del niño que le pueden causar estrés y ansiedad incluyen: Una pérdida, como la muerte de un ser querido o el divorcio de los padres. Cambios importantes en la vida, como mudarse a una nueva ciudad, factores que actualmente se han vivido, por ello es claro que los niños también conviven con esta problemática.

A pesar del desconocimiento, niños y niñas mencionan algunas actividades que hacen cuando sienten que se encuentran en este tipo de momentos:

- Erica-N: *escucho las noticias para no preocuparme mucho...*
- Francis-N: *me pongo a salir con mi bicicleta o me pongo a hacer los deberes, pero si es estresante.*

Partiendo de ello se realiza la pregunta: ¿Crees que a veces es bueno tener ayuda para poder sentirnos mejor? ¿Por qué y qué tipo de ayuda crees que sea necesaria? A lo que ellos acertadamente responden:

- Francis-N: *Es bueno tener ayuda sobre todo de los padres para tener ayuda cuando uno se siente nervioso o triste en algún momento de nuestra vida.*

- Sofía-N: *mejorar esa relación con los padres, porque son ellos quienes nos deben apoyar durante una crisis.*

Con ello, y con una idea un poco más clara, mencionan algunos la importancia de sentirse y encontrarse bien en respecto a la parte emocional y mental:

- Bryan-N: *es importante porque nosotros debemos estar bien para poder hacer todas las actividades muy bien, y no solo físicamente.*
- Erica-N: *si debemos estar bien para poder hacer todo, si no lo estamos no se puede hacer nada.*

Para la elaboración de la guía es necesario conocer el ¿Cómo podríamos sentirnos mejor emocionalmente durante esta pandemia?, a lo que los entrevistados respondieron:

- Sofía-N: *yo me pongo a hacer mis deberes y estoy en eso, así mi mente de despeja y estoy ocupa sino si me da miedo, no sé más hacer...*
- Erica-N: *haciendo cosas que nos gustan y también pudiendo conocer sobre como estar bien con nosotros mismos...*

Uno de los grandes problemas cuando se trata de conflictos como la ansiedad, es intentar evitarla. “Hay que afrontarla desde la exposición. Sabiendo enfrentarse a ella y aceptando que es parte de la vida” (Alvear, 2019), es por ella la necesidad de realizar alguna actividad para poder manejarla en momentos de crisis.

La ansiedad es una reacción normal y adaptativa que aparece en situaciones de estrés o incertidumbre. Sin embargo, cuando la ansiedad provoca un deterioro funcional, afecta a distintas áreas de nuestra vida (relaciones interpersonales, trabajo, escuela...) y provoca un gran malestar y sufrimiento. Con ellos los entrevistados también mencionan la necesidad de conocer algunas técnicas o estrategias para poder sentirse mejor en tiempos conflictivos, ellos mencionan:

Paula-N: *Me gusta salir a caminar, ir en mi bicicleta, jugar con mis amigos. Pero si quisiera saber más cosas que yo pueda hacer en esos momentos...*

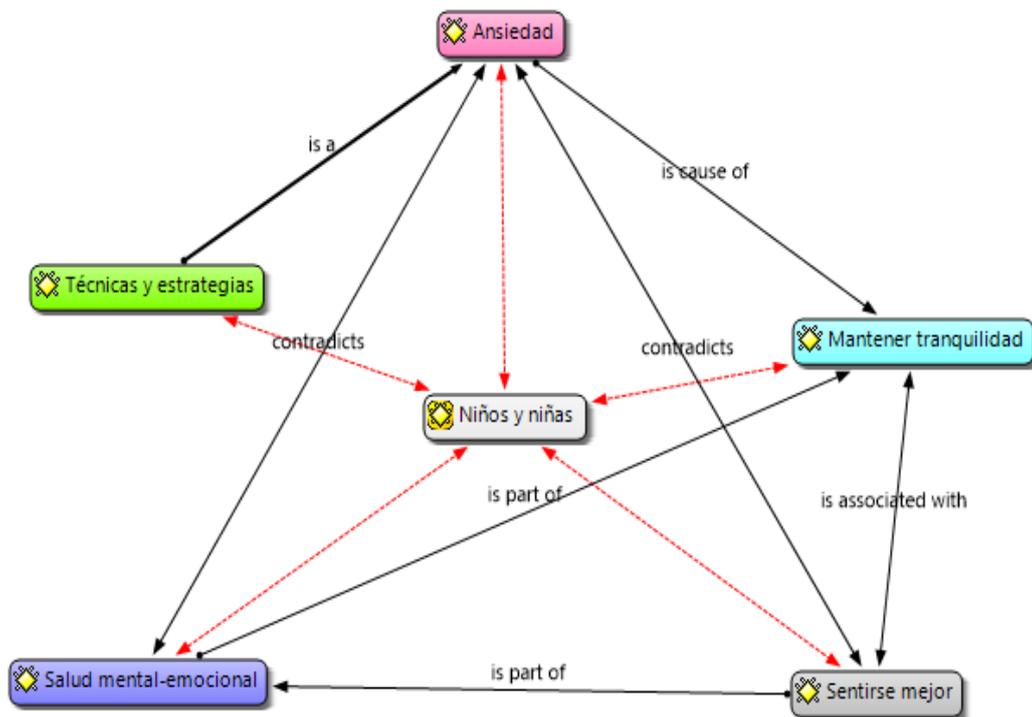
- Francis-N: *Si, para poder sentirme mejor conmigo mismo.*
- Sofía-N: *Si para sentirme mejor, para no tener un mal momento. Daniel: ¿Tú has pasado por un mal momento? Niña: No, para nada.*

- Paula-N: *aplicaría las técnicas para relajarme o algo así, salir a caminar un rato con la familia.*

Los psicólogos podemos facilitar una serie de técnicas que ayudan a mejorar los estados de ansiedad, pero el problema no remite si no pones de tu parte. Es nuestra responsabilidad implementar ciertos hábitos y estrategias en nuestra vida para hacer que la ansiedad deje de ser un problema.

Partiendo de este análisis se puede constatar que tanto niños como niñas se han visto afectados por la pandemia actual, así como ven necesaria la necesidad de implementar más metodología que trabaje sobre estos aspectos. Con todas las respuestas de los entrevistados se realiza un análisis a través del programa Atlas ti, en donde se crearon familias de códigos, teniendo la siguiente familia gráfica:

Figura 3. Familia de Códigos niños y niñas



Fuente: Entrevista semiestructurada a los niños y niñas.

Con respecto al análisis cualitativo, conviene señalar que se encontraron cinco códigos que se ilustran en la Figura 2 y que mantienen relaciones entre ellos. Los códigos se organizan ubicando a aquellos que suponen dificultad en la parte superior mientras que, los que tienen ventaja se ubican en la parte inferior al código denominado, ansiedad. De

este modo, el aspecto negativo se considera a la ansiedad que a su vez contribuye como una causa que limita el accionar de cada individuo siendo a la vez causante de pérdida de tranquilidad, a su vez que está asociado al no sentirse bien. No obstante, las limitaciones son varias y atienden a diversos aspectos, todos ellos vinculados a la ansiedad. Ventajas que se advirtieron en la familia de códigos, es la necesidad de brindar técnicas y estrategias para el manejo de la misma.

Ansiedad en adolescentes

La ansiedad puede ocasionar problemas graves de salud mental; depresión, uso de sustancias e incluso suicidio especialmente en adolescentes. Estas cuestiones pueden interferir con la capacidad de enfocarse y de aprender lo que puede conllevar a tener problemas en la institución educativa, lo cual puede tener un impacto a largo plazo. También puede ocasionar problemas físicos, tales como dolores de cabeza, dolor crónico, problemas digestivos y enfermedades del corazón más adelante.

En este sentido en la encuesta aplicada a los cuatro adolescentes se pudo conocer más a fondo la parte emocional de los participantes, para ello se parte del conocimiento de la salud mental en periodos de crisis, los mismos que mencionan que:

- José-AD: *son como momentos en el que uno se pone mal y no puede estar bien, entonces uno debe tratar de estar bien y buscar la manera de hacerlo, y mantener esa salud de la mente y alma.*
- Daniela-AD: *si, también creo que es cuando uno no puede estar bien y tranquilo, entonces se pone como triste...no sé, y para volver a estar bien debe hacer varias cosas y eso es la salud, el mantenerse tranquilo de la mente...*
- Nayeli-AD: *creo que es el estar bien por dentro con uno mismo.*

Se tiene una idea de que la salud mental, parte de aquel bienestar emocional, como los adolescentes llaman; el estar y sentirse bien. Partiendo de ello se indaga las bases de la ansiedad, partiendo desde si se ha tenido o no algún momento de crisis que haya desencadenado ansiedad:

- Nayeli-AD: *si, cuando me estresaba al comienzo con todas las cosas que estaban pasando del COVID, entonces si me daba miedo.*

- José-AD: *un poco de miedo por las muertes que sucedían y eso si me afectó, me ponía bien nervioso al salir a la calle y tenía full miedo de contagiarme y que me pase algo a mí y a mi familia...*
- Julio-AD: *me ponía, así como nervioso o me daba cosas el pensar que me pueda pasar algo, si me estresaba y también por no ver a mis amigos y tener que estar en la casa...*

Partiendo desde este contexto, se determina que sí se tiene al menos una idea sobre que es la ansiedad en adolescentes y de igual manera de algunas actividades que suelen realizar para sobre llevar momentos de estrés:

- José-AD: *puede ser la respiración, el meditar, mmm no sé más.*
- Daniela-AD: *el hacer yoga, también la respiración*
- Nayeli-AD: *el salir a caminar, hacer alguna cosa, el mantenerse ocupado.*

En relación a ello se realiza la siguiente pregunta: ¿Qué acciones o actividades de manera general realiza usted con más frecuencia para mantener su salud mental? En donde los jóvenes responden:

- Daniela-AD: *no mucho... pero si he estado haciendo algo...*
- Nayeli-AD: *me pongo a hacer mis deberes, de actividades me he puesto a leer, y así me mantengo ocupada.*
- Julio-AD: *yo en esta pandemia me he sentido muy bien, para poder estar tranquilo hago deporte con mis hermanos y mis primos...Primero me suelo tranquilizar y estar bien, me pongo a leer.*
- José-AD: *siempre se salir a ver que hacer, así por la casa, por el barrio...*

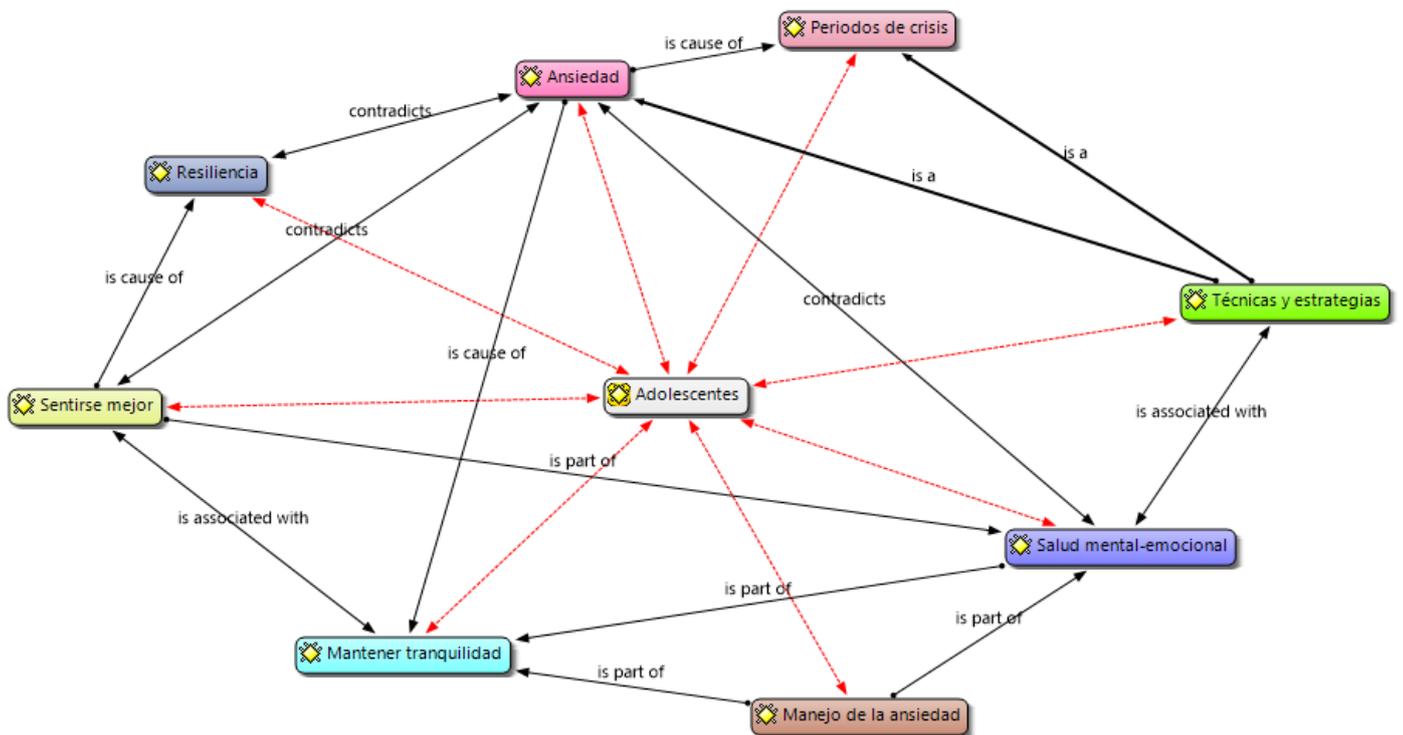
Los adolescentes comentan que es necesario un documento que pueda servir de apoyo y sobre todo de guía para el manejo emocional en periodos de crisis, estos mencionan que:

- José-AD: *sería muy importante para así tener un lugar donde ver qué puedo hacer cuando estoy mal.*
- Daniela-AD: *para poder sentirnos mejor, es necesario tener ese apoyo psicológico, pero si también necesitamos el apoyo de nuestros padres que es lo más importante, y que ellos tenga algo en dónde apoyarse.*

- Nayeli-AD: *si necesitamos un apoyo desde la parte psicológica y es importante sobre todo para saber qué hacer y cómo actuar...*
- Julio-AD: *si es bueno tener apoyo o ayuda, sobre todo de nuestros padres, cuando nos sentimos nerviosos o tristes en algún momento de nuestra vida...*

Partiendo de este contexto se ha estructurado una segunda familia de códigos:

Figura 4. Familia de Códigos niños y niñas



Fuente: Entrevista semiestructurada a los adolescentes.

La familia de códigos denominada Adolescentes está compuesta por ocho códigos, dos de ellos son negativos y seis positivos, representados en la Figura 3. Los códigos negativos constituyen la socialización limitada y problemática actual. Esto a su vez forma parte de causas de la ansiedad, ello culmina en otro problema son aquellos periodos de crisis que desembocan en la ansiedad.

Pese a lo señalado, se puede manifestar que muchos adolescentes han logrado concretar actividades muy pertinentes para mantener el equilibrio en su salud mental y emocional sobre todo en momentos de crisis.

Padres de Familia

Independientemente del país y entidad en la que vivamos, el mundo está atravesando por una crisis sanitaria, que como hemos visto en esta investigación, causa miedo y ansiedad en muchas personas, sobre todo en niños y adolescentes, siendo el rol de los padres de familia fundamental para reducir estos sentimientos negativos. Los padres de familia tienen un rol trascendente para evitar que sus hijos sean víctimas de cuadros de ansiedad,

Estos hechos hacen que los jóvenes pierdan las ganas de asistir a eventos masivos, como conciertos, algo que los padres deben evitar a toda costa. Partiendo de este contexto a los padres y madres de familia entrevistados, se ha iniciado consultando cómo se encuentran emocionalmente, a lo que responden:

- Ana-MF: *Buenas tardes a todos, luego de haber recibido la vacuna ya nos encontramos más tranquilos; al comienzo sentíamos mucho temor a contagiarse, igualmente transmitíamos ese temor, ese miedo a nuestros hijos a nuestras familias, pero ya con las vacunas que hemos recibido, solo mi hijo le falta una dosis y ya estamos más tranquilos.*
- Pedro-PF: *Como dice Anita, tiene toda la razón, ya estamos un poco más tranquilos, pero estamos preocupados por la crisis que se avecina, muchas expectativas por el futuro con el nuevo gobierno, ojalá podamos paliar la crisis terrible, un año que nos ha tocado parar.*
- Narcisa-MF: *Buenas tardes compañeros, en cuanto a la pandemia nos afectó a todos, pero justamente que tenemos una comunicación en el hogar en la familia para tener un mejor cuidado, pero entonces como se dice todo esto o sea ayudó a cada familia a enfrentar la pandemia y seguimos en adelante. Entonces ahora como dijo la compañera, con esta vacuna que ya recibimos no digamos que ya estamos seguros no, pero si un poquito más tranquilos y seguir francamente con los cuidados, ante todo eso.*
- María-MF: *De mi parte buenas tardes con todos, yo creo que todos ahorita estamos un poco más tranquilos con la pandemia, estamos ya, recibimos la vacuna, estamos ya un poco más tranquilos, esperemos que ya pase todo esto y los que niños también puedan recibir con el tiempo y podamos vivir una vida más tranquila.*
- Silvia-MF: *Muy buenas tardes con todos muchas gracias por la acogida que nos han sabido dar, como dice la señorita ya un poco con más calma podemos salir, pero todavía estamos en esto de aún no salir de este encierro todavía, porque aún no se*

acaba esto todavía, pero ya estamos un poco más tranquilos porque ya estamos vacunados, pero aún no hay esa libertad completa.

Es claro que en algún momento de la pandemia se han visto afectados tanto física como emocional, siendo este segundo aspecto el principal ya que se han incrementado los cuadros depresivos en padres de familia, así como cuadros de ansiedad por el confinamiento. Es por ello que reconociendo como está su parte emocional, se pregunta si tienen conocimiento específico sobre la ansiedad, a lo que nos respondes:

- *Diana-MF: Yo creo que es un sentimiento, una emoción que en sí no pueden controlar, por ejemplo, hay personas que así estén tranquilas, no pueden controlarse, no tienen control*
- *Otra madre: es un cambio de emoción, que se le puede cambiar el carácter de una persona, es un cambio de las emociones que pueden llevar a poder desmejorarse...*
- *Mercedes-MF: Podemos decir que la ansiedad por ejemplo ahorita crece la ansiedad de la libertad, es desesperante pensar en cómo seremos libres de cuidarnos si la mascarilla, en una ansiedad que ansiamos quitarnos la mascarilla, de ser libres de poder salir tranquilamente, esa es una ansiedad que ahora tenemos.*
- *Daniel: Más que todo la ansiedad se trata de un sentimiento de temor, de un poco de susto, un poco de inquietud, a veces un poco de sudoración, de palpitaciones; esto más que todo se da en diferentes casos, como es de repente hablar en público, cuando de repente vas a dar un examen o vas a dar un importante aviso, en esa clase de situaciones se da la ansiedad que viene acompañada también de estrés.*

Teniendo claro este concepto, se realiza la siguiente pregunta: ¿Qué opina usted sobre la salud mental en periodos de crisis (momentos difíciles)?

- *Oscar-PF: en el caso de salud mental se presenta el problema de que, no sé estamos desesperados a veces queremos salir de cierto problema, afecta psicológicamente, la gente está afectada en la actualidad, esperamos que pronto se termine esta situación, si se sigue alargando en este caso la pandemia imagínese a donde vamos a parar, esto enferma a la persona.*
- *Mercedes-MF: En cuando a salud mental también quiere decir que ahorita estamos pasando momentos de crisis, mucho tiempo de la cuarentena muchos hogares se destruían, hubo femicidios de parte de mujeres y todo eso, porque las personas se sentían con ansiedad, con desesperación, arruinaban los hogares, otras cosas también ahora por la crisis están destruyéndose las familias por la migración, todo*

eso la salud mental en estos momentos prácticamente está consumiendo a todas las personas.

- *Ana-MF: Por ejemplo dice que la salud es el completo bienestar físico, psicológico, social y emocional; en este caso el estrés que sería la causa fundamental de nuestra salud mental, entonces con esta situación de la pandemia que afecta la economía a través de la falta de fuentes de trabajo, el encierro, entonces uno como familia por más que pongamos de parte, el mismo hecho de estar encerrados nos lleva a desesperarnos, hay nuevas emociones dentro de nuestra mente, como yo digo muchas veces por ejemplo tú tienes una enfermedad, que sé yo, un dolor de piernas, te tomas una pastilla y te pasa, pero en cambio la salud mental es que muchas personas están piensa, piensa, piensa, como solía decir mi abuelita, dando y cavando en una misma situación, entonces te enferma y eso es peor que una enfermedad misma con una patología.*

Partiendo de que la salud mental es aquel estado de equilibrio y control de las emocional, se trata de indagar cómo cada uno de los entrevistados han logrado sobrellevar estos momentos de crisis en la familia, a los que los padres y madres de familia nos responden:

- *María-MF: La salud mental es un juego de emociones, ahora en la pandemia hemos pasado bastantes emociones que en sí lo que podemos decir que en nuestros niños no les afecta tanto como a nosotros, mejor nosotros somos quien transmitimos a nuestros hijos esas preocupaciones, quizás a veces hablar de la situación económica, entonces creo que en sí nosotros transmitimos a nuestros niños cuando ellos pues, pueden empezar a tener ese control, en tener esa buena salud mental, quizás ayudándoles, quizás así cuando sean grandes puedan encontrar algo bueno en una situación grave. Entonces creo que ahora por más que podamos decir que pasamos algo difícil en la pandemia, pero quizás hubo familias que durante años no pudieron convivir y ahora en este encierro pudieron convivir, pudieron hasta conocerse; creo que de todo lo malo, algo bueno en ciertas familias, así como hubo familias que vencieron muchos familiares pues también creo que la salud mental es muy importante aprovechar en los niños.*
- *Miguel-PF: Por la pandemia claro que estamos en una crisis, pero hay tenemos que luchar, no se puede hacer nada más también porque es una crisis que nos afectó a todos. No se ha sobrellevado, tan bien, pero hay se lucha se lucha, luchando la vida hay se está.*
- *Diana-MF: Bueno yo en mi familia ahorita como ser estamos más tranquilos, más con alegría, hemos sufrido mucho también, con mis hijos, todos, entonces ahora ya*

estamos más tranquilos, por la situación económica también que se va un poco mejorando; entonces en mi familia estamos un poco con más tranquilidad.

- *Narcisa-MF: La pandemia no ha sido tan dura pero sí medio difícil porque a veces no hay como trabajar, no poder vernos con los gastos, como seguir adelante; como ya vemos que va pasando la pandemia, no pasando, pero ya va bajando, entonces ya vamos saliendo adelante, va viendo economía, trabajando. Eso sería todo.*
- *Silvia-MF: Bueno como estuvimos encerrados, hablo de mi casa, de mi familia hubo la ayuda el apoyo económico de familiares, ayudándonos, quizás, unos tenían una tiendita, otros que eran del campo entonces nos pudimos intercambiar, y pues las deudas que hubieron en ese momento tuvieron que esperar, esperar el momento que ya se pudo aperturar ya para poder trabajar, fue llegando, fue llegando, como se dice Dios estuvo allí, como se dice dando lo que necesitamos, de ahí como se dice hasta ahorita hay un poquito de huellas todavía, pero no tan grave como para otras familias.*
- *María-MF: Cuando vino esta crisis estuve preocupada, estuve muy asustada pero, por ejemplo soy católica pero no a fondo pero sin embargo escuché una misa que decía el papa, algo que me llegó y me dijo que si tú no tienes fe, estás perdida, pero si tienes fe y crees en mí, nada te pasará, entonces yo me llevé esas palabras en el fondo de mi corazón y dije nada me va a pasar y económicamente a Dios gracias con mi trabajito siempre tuve y he salido adelante con mi familia y eso fue en esos momento que realmente si estuve asustada pero cuando escuché esas palabras me llenó de fe y esperemos que nada pase y confiando en Dios y en la Virgen santísima que yo soy creyente que no va a pasar nada y entonces iremos adelante.*
- *Ana-MF: Teniendo fe y ayudarnos podemos superar todo eso, con la ayuda de Dios hemos salido adelante, en todas las familias mismo, lo único que uno podría recurrir era a Dios.*

Con ello sugieren algunas actividades a realizar para mantener un equilibrio emocional en momentos de crisis:

- *Diana-MF: Sería lo principal un diálogo entre hijos y padres, talvez, talvez algún familiar más cercano que esté, a través de ese diálogo uno se conversa lo que está pasando y se trata de arreglar lo malo que está viviendo esa familia, entonces yo creo que a todo eso debemos llegar a un diálogo como lo principal.*
- *Miguel-PF: Lo que dice la compañera es exactamente lo que debemos hacer, dialogar entre la familia, pero también algo agregar, por ejemplo, distraerse en algo, hacer*

deporte que es muy importante y saludable, yo creo que de esa manera podemos continuar en esta situación.

- *María-MF: Por ejemplo, en nuestra familia cuando estábamos en el inicio de la pandemia jugábamos cartas...*
- *Narcisa-MF: Cartas, la baraja jugábamos, nos reuníamos para contar un chiste, alguna cosa mientras tratábamos de superar y evitar a veces también ver mucho las noticias, tengo un familiar por ejemplo que se concentraba en las noticias y eso le afectaba full, entonces a veces tenemos que evitar, claro que hay que tener conocimiento de ciertas situaciones, pero no adentrarnos en esas noticias que más causan daño a las personas.*
- *Ana-MF: compartiendo, ver una película conversando, haciendo la merienda, haciendo una comida, haciendo empanadas (se ríen...)*
- *Diana-MF: Igual como dicen la comunicación es lo fundamental para poder saber que está pasando con la perdona porque a veces vemos cambios en nuestros hijos y lo que esté pasando simplemente podemos saber conversando, comunicándonos, y ahora pues con esta pandemia, que estuvimos en casa ahí, también pudimos convivir quizás no como antes, estar allí todo el tiempo, entonces eso también afectó a nuestros hijos, a nosotros; y, distracción, ejercicio físico, porque necesitamos eliminar el estrés de nuestro cuerpo mediante ejercicio, mediante otras cosas que normalmente no hacemos; a veces también es necesario acudir a una persona profesional, porque es muy necesario también que nos ayude porque no solamente, es necesario el llegar a una ciudad para que nos ayude una persona profesional, ya que como padres que tenemos que estar con nuestros hijos en casa todo el tiempo, ser maestros, ser todo, entonces si fue un cambio bastante para nosotros y para nuestros hijos; hablo de mí que fue necesario acudir a un profesional para que pueda ayudarnos, guiarme, porque cuando una es madre primeriza y con un joven, un niño, entonces es importante, así podemos saber que está pasando con el hijo, que estoy haciendo mal yo, para poder ayudar. Entonces, la comunicación es lo principal.*

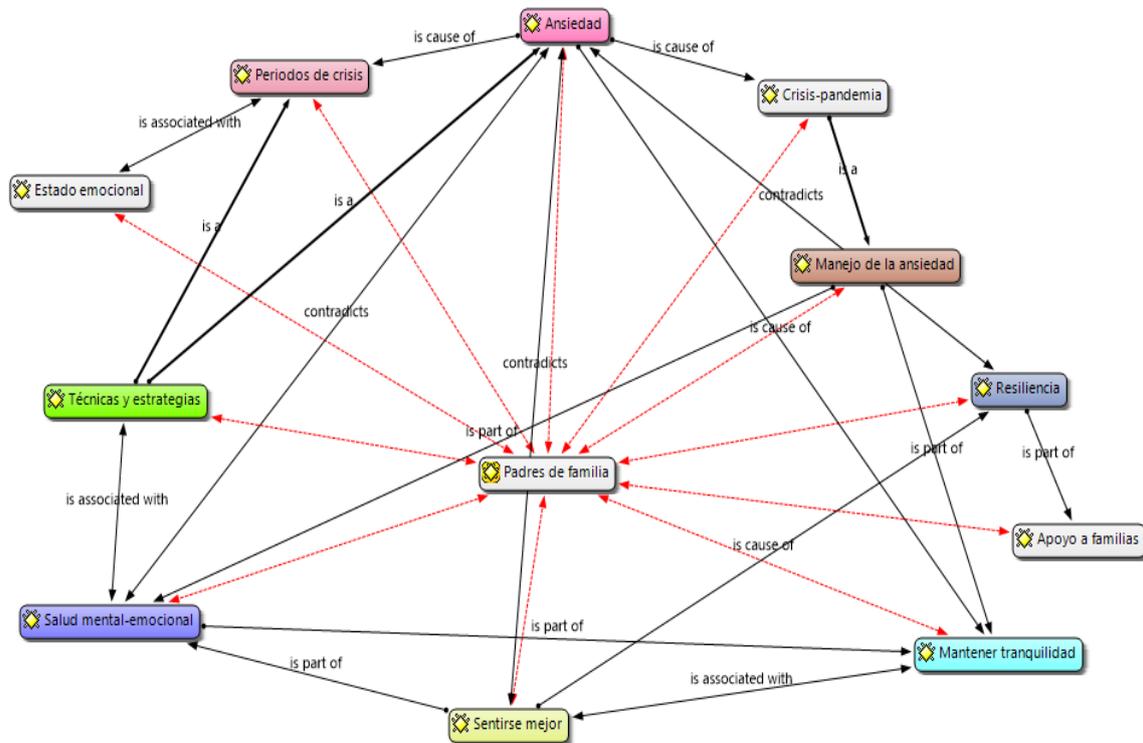
Partiendo desde este punto se plantea la siguiente pregunta: ¿Cómo considera usted el apoyo que se pueda dar a las familias, mediante un manual de estrategias y actividades para manejo de la ansiedad? A lo que los entrevistados nos responden:

- *Mercedes-MF: Es muy bueno conocer esto, muy bueno tener herramientas disponibles para poder saber, conocer y ayudarse, que la persona se sienta apoyada, y hacerlo correctamente ya con una herramienta, con la forma como debemos tratar, para tener la seguridad de cómo debemos tratar con esa persona.*

- Diana-MF: *Sería una buena herramienta, como dice la señora, para que nos ayude y sea un apoyo siempre, por ejemplo los manuales llevan el conocimiento científico que está basado en evidencia pues no y eso nos ayuda a tomar los temas a veces cuando no hay un profesional o la gente no dispone del recurso económico para poder ir a un especialista, entonces a veces esos manuales nos brindan un apoyo para las personas, para que lean y conozcan y pongan en práctica para mejorar su salud mental, física, emocional.*
- Con ello se analiza la importancia de estructurar una guía que sirva como apoyo para manejar estos momentos de crisis que se puedan presentar en la familia y en especial que ellos puedan aplicar con sus hijos o familiares. Los padres de familia comentan que:
- Diana-MF: *Sería muy bueno porque tiene conocimiento científico actualizado, como dice usted, van evolucionando y con ello la medicina, igual la psicología, es fundamental porque ahí va basado en el conocimiento científico con evidencia, entonces nos ayudaría muchísimo a nosotros, ha transmitir a nuestras familias y tal vez a los vecinos y mucha gente que pueda ser conocida; entonces ahí usted lee y conoce y puede experimentar y trabajar con los vecinos y cualquier otro familiar, sería muy bueno.*
- Miguel-MF: *Como dice la señora sería muy bueno, como le decía antes sería una herramienta muy importante para la vida en familia, porque vecinos, conocidos inclusive cuando lleguen ya las escuelas, los guaguas, entonces creo que sería muy importante tener las herramientas para podernos guiar y orientar y ya son cosas que, todo lo que va en la guía, todo lo que va ahí son cosas que son vividas, son testimonios ya que han pasado, entonces creo que sería muy bueno para tener a la mano todas esas herramientas.*
- Silvia-MF: *Sería muy bueno para nosotros tener conocimiento y poder ayudar a las personas que necesitan.*
- Juan-PF: *Yo comparto con la idea de los compañeros no, que es una muy buena idea de tener una persona, un guía como dice usted que nos ayude, a veces la situación económica no nos da para todo eso, pero usted tocó, dijo una palabra que ahora tenemos el internet, entonces nosotros ya podemos ayudarnos con esa técnica que hay ahora para poder salir adelante la familia.*

En este contexto se estructura la familia de códigos relacionados directamente con los padres de familia, cada código tiene su significado implícito, pero en directa relación con el eje principal.

Figura 5. Familia a Padres de familia



Fuente: Entrevista semiestructurada a padres de familia.

La familia de códigos denominada Padres de familia está compuesta por 11 códigos, tres de ellos son negativos y ocho positivos, representados en la Figura 4. Los códigos negativos constituyen la problemática actual, a su vez forma parte de causas de la ansiedad. Aquellos periodos de crisis y lo que consigo traen desembocan directamente en la ansiedad, como se aprecia en el gráfico de la familia. De igual manera se aprecia que la salud mental y emocional, dependerá de mantener la tranquilidad, el equilibrio emocional, y en especial el apoyo dentro de la familia, uno con el otro, en especial cuando algún miembro esté pasando por estos momentos de crisis.

Opinión profesional

La ansiedad comienza a ser un problema en el momento en el que nos impide realizar una vida “normal” y satisfactoria. Cuando sobrepasa ciertos límites, el estrés pasa de ser un aliado, a un elemento paralizante, mencionan algunos de los profesionales que se ha

entrevistado. La ansiedad en sí no es mala. Es una respuesta adaptativa ante una situación que necesitamos responder de inmediato. Podemos llamar estrés o ansiedad, son una llamada para que reaccionemos de forma más eficaz.

Al entrevistar a los profesionales Raquel Rodríguez, Janeth Baculima y Ricardo Llorente, se les realizó preguntar concretas para esclarecer la necesidad de brindar a los padres de familia un sin número de estrategias y técnicas basadas en escuelas positivistas para ayudar a reducir niveles de estrés en momentos de crisis.

La salud mental en periodos de crisis:

- Ricardo-: *Bueno, primero que, desde mi punto de vista, la mente maneja definitivamente la química de nuestro cuerpo. La salud emocional de nuestro cuerpo, la gente que más ha sufrido ha sido aquellos que no han tenido una fortaleza mental. Las células de nuestro sistema inmunológico están conectadas directamente con nuestra mente, es por ello que todo aquello que nos estrese hace que nuestro cuerpo se vea afectado. La gran mayoría de la gente ha podido sobrevivir, gracias a la fortaleza mental, conspirada por el entorno, las noticias, el periódico y los comentarios excesivos. Es claro que hay mucha gente que no va a volver a ser como antes, así que su salud mental, tampoco.*
- Raquel-: *Personalmente pienso que es. Algo muy, muy importante que se debería, tomar en cuenta en la educación, o sea, en la escuela, en los colegios, enseñar, formas de gestionar nuestras emociones. Para poder así ayudarnos mental y emocionalmente a liberarlas, a gestionarlas, para que éstas no tengan un impacto físico. Entonces, definitivamente es ahora también en la pandemia. Es importante tener espacios donde yo me pueda descargar, sacar, entender que yo puedo, responder desde el amor o reaccionar desde el miedo. Para mí son estas dos cosas importantes a la hora de manejar una salud mental, emocional y adecuada, porque es un todo uno. No es que somos una parte emocional de una parte mental, hay una parte física, se fusiona, se fusiona y es un todo íntegro que tenemos que ir revisando constantemente y equilibrando mi opinión.*
- Janeth-: *la salud mental es la prioridad de manera inmediata que se requiere de auxilios psicológicos.*

Como profesionales es claro que tendrán a la mano diversas herramientas y estrategias para afrontar momentos de crisis, ellos nos mencionan:

- Raquel-: *Bueno, este, afortunadamente, como tengo un trabajo que ya es personal y obviamente profesional para momentos de crisis que nosotros también como como médica, el clown, como payasos humanitarios, tenemos que estar preparados, pero, realmente yo tuve un momento así, de mucho trabajo, de resiliencia. Porque como todos, estamos programando eventos, talleres y cosas y de repente todo toma una paralización, le dijeron Stop. Pero fue un buen momento y de revisión de lo que es realmente importante, ¿no? Y entonces, ¿cuáles fueron mis mecanismos para poder sobrellevar la pandemia? Pues efectivamente, yo hice un trabajo de introspección y meditación, potenciar más hábitos saludables y me trabajé un autocuidado y realicé con algunas personas 21 días de bienestar, alegría y enfocándonos en las situaciones positivas que a pesar de todo el dolor, el problema, el, la, la confusión, la incertidumbre, estábamos viviendo y enfocarme en lo positivo, no que era lo positivo, que qué bueno, estábamos en familia, que a lo mejor estábamos cuidándonos y la importancia de en estos momentos de revisar los lo que es realmente importante para mí fue fundamental.*
- Ricardo-: *Desde mi punto de vista la información objetiva y el conocimiento es importante, el investigar a cerca de las fortalezas de nuestro cuerpo para sobrevivir a los estados más difíciles es clave, entonces desde mi punto de vista la manera de sobrellevar es el conocimiento, el informarme, nutrirme de una experiencia para saber cómo actuar, también basado en la teoría de muchos científicos. Entonces creo que la mejor manera de sobrellevar una crisis es buscar la información correcta y adecuada que me ayude a manejar la situación. Acciones traen reacciones, un miedo traerá una reacción en mi entorno y en mí, creando cadenas de miedo.*
- Janeth-: *El enfocarme en proteger a mi familia, de estar siempre juntos, hacer diferentes actividades, caminar, correr, hacer diferentes tipos de deportes.*

Una mezcla de varias actividades balanceadas con el uso de técnicas psicológicas. Todos los profesionales nos mencionan de la existencia de varias técnicas que ayudan

tanto a niños, niñas, adolescentes y padres de familia para el manejo de la ansiedad, ellos nos mencionan:

- Ricardo-: *Por supuesto, uno de ellos es la inteligencia emocional, el conocimiento, la curiosidad, la resiliencia, los niños deberían aprender técnicas de inteligencias emocional y resiliencia, deben aprender a encararlas, a saber, cómo manejarlas y no evadirlas, en la escuela no nos enseñan este tipo de cosas. Lo que deben enseñarles a los niños es aprender a relacionarse con sus emociones, a poder conocer que sentirse triste también está bien y que es un estado temporal, no se deben ignorar este tipo de temáticas, cuando aprender a entender sus emociones van a saber relacionarse mucho mejor el uno con el otro. Entonces recomiendo tres técnicas: Inteligencia emocional, Resiliencia y Psicología Positiva.*
- Raquel-: *no hay un trabajo en ese sentido de las escuelas o colegios. No, no nos enseñan a gestionar nuestras emociones. Dentro de los ejercicios básicos pienso que está el saber respirar, no sabemos respirar. A veces respiramos así subiéndolo los hombros y no es algo que se acostumbre hacer. Pragmáticamente no tenemos periodos de silencio, siempre estamos como con la bulla y no siempre haciendo algo en la quietud y el silencio. No, no ha sido parte de nuestra formación y no tenemos información de lo valioso que es estos periodos de calma, de tranquilidad, de encuentro con mi propio ser, donde yo me puedo conectar con, con mi corazón y sentir más esto.*
- *Lo ideal sería que dentro del pensum académico haya momentos, haya espacios donde conecten a los niños con esta con estos pequeños ejercicios que nos van a ayudar mucho a controlar las emociones, a manejar la ira, a tener más empatía, a relacionarnos mucho mejor con nosotros, a tener una comunicación no violenta. Entonces sí, sí, hay algunas técnicas que ayudan, que ayudan. En ese sentido, lamentablemente los profesores no están preparados ni capacitados y realmente se debería empezar por ellos.*
- *Nosotros afortunadamente tenemos un programa con el método Laughter Wellness que se llama Maestros de alegres aulas con bienestar, y entonces, en ese sentido vemos la necesidad de que el profesor también cuide su salud emocional, cuide su salud mental. Lo hace ya varios experimentos, como el del experimento de Rosenthal en los años 70 ya vieron unos resultados en cuanto*

a experiencias de trabajo en el aula que dan resultados maravillosos, pero depende del profesor del maestro del día. A veces nos enfocamos en entregar a los estudiantes información, pero no información, que es vital porque todos los niños ven cómo se comporta el maestro o están como esponjas absorbiendo todo y a lo mejor ni nos damos cuenta, ni siquiera pensamos que ellos nos están observando, pero si nos están observando y sobre todo nos están sintiendo.

- *Janeth-: atención personalizada, responder preguntas, tratar de generar hábitos y recobrar estabilidad.*

En relación a lo anterior, es necesario conocer ¿Qué es lo más recomendable para manejar periodos de ansiedad?

- *Ricardo-: La ansiedad tiene un origen, es la interpretación de un cierto evento, un evento futuro y que en la mayoría de las veces son fantasía. Nosotros tenemos cuerpos el físico, emocional y el mental, la mayoría de los pensamientos entran por el cuerpo mental, pasan al emocional y por último al mental. Cuando una angustia o algo que afecte a estos 3 cuerpos lo que se debe ser es interiorizar, el relacionarse con esa angustia, es decir ir hacia dentro con los ojos cerrados y buscar aquella sensación que me genera el malestar. Entonces en el momento que la persona lleva su enfoque hacia su cuerpo, estos se dividen, siendo el nivel de malestar menor. Dedemos hacernos preguntas de qué es lo que me afecta, todo esto le podemos sumar la respiración.*
- *Raquel-: Bueno, e primer lugar reconocer que estoy en un momento de ansiedad, porque a veces no lo reconocemos porque no nos conocemos, siempre nos preguntamos: ¿Cómo estás?, pero nunca ¿cómo me siento?, entonces es importante el preguntarnos cómo nos sentimos y cómo voy a responder ante las adversidades, debo hacer un trabajo de adentro hacia afuera, un trabajo de introspección. Debo aprender a conocerme para identificar aquellos momentos en los que necesito ayuda y sobre todo cómo gestionarlo, por ello es importante saber el qué me hace bien a mí, concómete, sepan que autoconcepto tengo de mí, mis valores, mi autoestima...*

- Janeth-: *hacer grupos de pares para identificarse entre ellos, trabajo de padres, individualidad.*

Con ellos es primordial que la familia tenga conocimiento de estas herramientas, ante esta temática los profesionales comentan:

- Raquel-: *Absolutamente y les deben enseñar desde pequeños, pero para eso es importante también uno darse el tiempo y el permiso de conocerse para poder ayudar. Pero lamentablemente no lo conocemos, no está dentro de nuestros procesos, los padres de familia no tienen estas herramientas, no saben cómo manejar estos momentos, piensan que a lo mejor pueda ser pasajero y si no se atienden oportunamente puede generar problemas más graves como un suicidio. Debo tener el tino para acercarme a mis hijos, preguntar cómo están, estar con él, acompañarlo. Los padres siempre vamos a tener un lugar especial y siempre nos van a escuchar peor es importante tener conciencia de cómo realizar este acompañamiento. Así que sí es importante que los padres desde que sus hijos son pequeños ayuden a que ellos manejen mejor sus emociones...*
- Ricardo-: *Por supuesto, pero solo debemos recordar que los niños son esponjas y van a absorber todo lo que ven en su alrededor, el entorno nos condiciona, ellos van a aprender de lo que ven, si en mi entorno hay ansiedad, es mucho más probable que el niño también sea un niño ansioso. Es importante que los padres sepan aplicar las técnicas correctas.*
- Janeth-: *los padres deben tener pleno conocimiento, porque a la vez que no se sepa cómo reaccionar a este tipo de conflictivas como la ansiedad puede generar mucho más estrés y mayores trastornos.*

Adentrándonos más en las escuelas psicológicas, los profesionales mencionan algunas escuelas por las cuales ellos se inclinan:

- Ricardo-: *Me inclino por la psicología positiva, ya que se relaciona mucho más con las fortalezas que con las debilidades, no es una psicología convencional. Me orienta más este tipo de psicología o la holista.*
- Raquel-: *Yo no soy psicóloga, soy terapeuta, pero a lo que a mí me ha funcionado son las artes, el teatro, la pintura, la música. En tiempo de*

pandemia creamos una plataforma virtual en donde teníamos diferentes artes, para que la gente pueda estar pendiente y aplicarlos en casa. Yo pienso que no hay nada mejor que las artes para poder expresar los sentimientos y emociones y soltarlas, dejarlas ir, es un vehículo genial...

- *Janeth-: educación emocional con un enfoque sistémico y positivista...*

Teniendo relación directa con la pregunta: ¿Está de acuerdo con las técnicas que aplican escuelas cómo: Gestalt y Mindfulness?

- *Ricardo-: Todo lo que ayude y aporte al ser humano a ser la mejor versión de sí mismo, bienvenido sea. Todo depende de la persona y a qué tenga más preferencia, todo depende del ser, para que funcione. Es importante tener una mirada de todo lo que me puede ayudar, pero de ahí elegir una opción mejor, y de ahí aplicar un proceso sistemático y ahí se van a ver los resultados. Cualquier técnica que nos ayude a mantener la armonía en la familia será buena.*
- *Raquel-: en el caso de las emociones cuando una persona está en una crisis una herramienta de estas dos escuelas Gestalt o Mindfulness, es muy acertado. Se dice que cada pensamiento que hace físico generándome una emoción, tienen un ritmo respiratorio y un ritmo cardiaco, de modo que a veces en un minuto podemos tener como 50 ritmos cardiacos diferentes por lo que pensamos y sentimos, así que si descubrimos el ritmo respiratorio de cuando estamos en calma, si podemos aterrizar la información de cuando estamos en un estado positivo, podemos utilizar la respiración cuando estemos pasando por un momento de conflicto o crisis, pudiendo lograr un estado de calma, ayudando a percibir el evento de manera diferente. Hay dos técnicas muy buenas, cardioneuroinmunología y psiconeuroinmunología que son dos técnicas que las practico mucho, es un poco aterrizar la parte científica de todo, relacionado con lo biológico y lo psicológico...*
- *Janeth-: Mindfulness, de acuerdo ya que, a través de esta escuela, se puede disminuir la ansiedad. Gestalt no estoy muy de acuerdo.*

En definitiva, las escuelas con un enfoque positivista son las que mejor van a aportar al momento de establecer y definir técnicas y estrategias que aporten al oportuno manejo de

la ansiedad en momentos de crisis, siempre y cuando los padres de familia y miembros de este sistema puedan aprender de manera eficaz el uso de estas herramientas.

3.3. CONCLUSIONES

Luego de la aplicación del instrumento como lo fue la entrevista semiestructurada se determina que:

Si bien son varias las conflictivas que conlleva la ansiedad, en la investigación realizada se pudo establecer que la mayor parte de problemas en casa tanto para niños, niñas, adolescentes y padres de familia, ha sido la presencia de la pandemia actual, generando principalmente estrés y ansiedad en la población. Con ello queda claro que la población seleccionada ha mantenido momentos de crisis a causa de esta pandemia, en donde no han podido manejar de mejor manera sus emociones, presentando un desequilibrio.

Un aspecto preocupante producto del trabajo investigativo, es que no todas las familias poseen conocimiento de técnicas o estrategias para el manejo emocional y por ende poder actuar de manera oportuna durante momentos de crisis como el actual, generando ansiedad. De acuerdo a los resultados obtenidos a través de la entrevista semiestructurada, es importante destacar que la mayoría de profesionales participantes de esta investigación, aseguran y hacen hincapié en la necesidad de generar herramientas, actividades y estrategias que aporten y apoyen a la familia y en especial a padres de familia en el manejo y control de ansiedad por momentos de crisis. Aquello facilitará el desenvolvimiento de niños, niñas y adolescentes en su contexto. Con ello se concluye que:

La investigación determina la existente necesidad de fortalecer el trabajo en los hogares, específicamente con los padres de familia, instruyéndolos con estrategias y herramientas adecuadas para que puedan manejar oportunamente estos momentos de crisis que generen ansiedad en los miembros de su sistema.

Niñas, niños y adolescentes, presentan momentos de crisis que desembocan en periodos de ansiedad, provocando a la vez miedo, susto, tristeza y con ellos también conflictos en el ámbito académico y en el seno familiar.

La población entrevistada afirma la necesidad de conocer e instruirse en técnicas y estrategias que les ayuden al manejo eficaz de la ansiedad en momentos de crisis.

Los profesionales entrevistados mencionan que las mejores técnicas y estrategias para aplicar durante momentos de crisis son aquellas relacionadas con el humanismo, el Laughter Wellness Bienestar y alegría, Psicología de la Gestalt, Mindfulness al igual que toda actividad o estrategia relacionada con las artes.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA DE MANUAL ILUSTRATIVO PARA MANEJO DE LA ANSIEDAD EN PADRES Y NIÑOS

4.1. INTRODUCCIÓN

“Cuando cambias la forma en que miras las cosas, las cosas que miras, cambian también”

- Wayne W. Dyer

Todos los seres vivos estamos dotados de un sistema biológico que nos permite experimentar ansiedad o temor. La emoción del miedo puede funcionar como señal de alarma y como barrera contenedora para impedir que el niño se aventure en situaciones para las que todavía no ha desarrollado las habilidades necesarias (B. Lago, 2015). Sentimientos tales como el miedo, la ansiedad, la tristeza ocurren de forma normal en algún momento del desarrollo. Las causas de las mismas, la forma en que se manifiestan y sus funciones adaptativas cambian conforme el niño crece y pasa de la infancia a la adolescencia. Constituye, en muchos casos, una forma extrema de presentación de los miedos o vivencias normales en la infancia y, por tanto, la forma en la que se presentan los trastornos de ansiedad o afectivos están determinados por el momento del desarrollo en el que aparecen.

La ansiedad es la más común y universal de las emociones. Es sinónimo de preocupación e incertidumbre ante acontecimientos futuros o situaciones de extrañas. Es una anticipación y reacción normal de peligro inmediato acompañada de un sentimiento intenso y desagradable o de síntomas físicos. De acuerdo con David A. Clark & Aaron E. Beck (2012) afirman que el tipo de vida de la sociedad actual tecnológica, urbanizada y competitiva genera mucha ansiedad en los seres humanos. Sin embargo, actualmente han incrementado considerablemente los niveles de ansiedad en la población, producto de la pandemia a nivel mundial.

Las diversas manifestaciones de la ansiedad consisten en una respuesta vivencial, fisiológica, conductual y cognitiva, caracterizada por un estado generalizado de alerta y activación. Existen casi tantas definiciones de ella como modelos teóricos, por lo que todas las teorías están de acuerdo en que consiste en una respuesta emocional compleja, adaptativa y pluridimensional, por lo cual es necesario esclarecer su concepto.

Los trastornos de ansiedad (TA) uno de los trastornos más frecuentes en niños, de acuerdo con A. Ruiz (2005), mencionan que una prevalencia estimada que oscila según los estudios entre el 9-21%, poseen este tipo de trastornos, significando un problema de salud importante en la población infantojuvenil. Su evolución natural sin tratamiento puede derivar en serias repercusiones negativas en el funcionamiento académico, social y familiar de los niños, interfiriendo de forma importante en el desarrollo. Su identificación puede ser difícil pues, en ocasiones, son expresiones exageradas o temporalmente inadecuadas de lo que se consideran reacciones normales y adaptativas: el miedo y la ansiedad.

Distinguir entre normal y patológico es particularmente complicado en casos de ansiedad debido a que ésta tiene funciones adaptativas. Según B. Lago (2015) en el caso de los niños, una regla de oro que nos ayuda a determinar el dintel diagnóstico entre la normalidad y la patología es la capacidad del niño para recuperarse de la ansiedad y permanecer libre de ésta cuando la situación que la ha provocado ha desaparecido, lo que se denomina flexibilidad en la adaptación afectiva.

Las manifestaciones de ansiedad serán diferentes según la etapa del desarrollo. En los niños más pequeños se presenta a menudo como actividad excesiva, comportamientos estridentes y de llamada de atención, dificultades a la separación o en el momento de ir a dormir, o como una reacción a un cambio brusco. Los mayores o los adolescentes que son más capaces de describir sus vivencias subjetivas pueden denominarlas usando diferentes vocablos como miedo, nerviosismo, tensión, rabia; también pueden presentar comportamientos disruptivos o antisociales (B. Lago, 2015).

Se conoce también que el ambiente influye en las respuestas de ansiedad. Si el ambiente es comprensivo y es capaz de emplear estrategias que ayuden al niño, éste se verá beneficiado. Los ambientes que minimizan y culpan al niño del problema, o que le obligan a enfrentarse a la situación cuando él no tiene recursos personales para manejarla,

estarán provocando un rechazo del niño a compartir sus problemas y a pedir ayuda y, por tanto, comprometerán su desarrollo. En personas que no padecen un trastorno de ansiedad, la exposición repetida a un estímulo potencialmente amenazante reduce su ansiedad. Sin embargo, en los sujetos con un trastorno de ansiedad, la exposición obligada, sin un apoyo terapéutico, puede resultar altamente perjudicial.

En este contexto es claro que niños, niñas y adolescentes en conjunto con los padres de familia serán los principales actores en una crisis de ansiedad, a pesar de ser un miembro de la familia quien padece de este tipo de trastorno, llega a afectar a todo el núcleo familiar, es por ello la importancia de abordar y prevenir de manera eficaz esta problemática que ha resurgido con la pandemia que aún vivimos. Es por ello la importancia de abordar la conflictiva desde distintas perspectivas, con ello se plantea una propuesta de manual ilustrativo para el manejo de la ansiedad para niños y padres de familia, aportando en gran parte a la mejora del núcleo familiar.

4.2. PRIORIZACIÓN DE PUNTOS A ABORDAR

- La ansiedad infantil es una de las patologías más frecuentes en los niños y adolescentes con una tasa de prevalencia entre 9 y 21%. Las manifestaciones clínicas de la ansiedad varían en función de la edad y desarrollo cognitivo y emocional de niños y adolescentes.
- La ansiedad infantil se trata, por lo tanto, de un fenómeno psicológico y fisiológico en el que los niños entran en un estado de alerta de manera sostenida, experimentando síntomas como hiperactivación del sistema nervioso y pensamiento obsesivo; por esta razón se ha realizado un conglomerado de algunas técnicas basadas en
- El funcionamiento familiar el que tendría alguna relación con la aparición de ansiedad y depresión en los miembros de la familia. Cuando el funcionamiento familiar se altera debido a situaciones emergentes o a la presencia de un miembro identificado con el padecimiento, se requiere que el sistema familiar sea asistido y capacitado para afrontar los requerimientos en el ámbito individual (cada miembro de la familia), grupal (la familia como un todo) y social (las relaciones del grupo con su entorno) (O. Vargas, 2014).
- La ansiedad es causada por diversos factores como lo son los económicos, sociales, culturales, sentimentales, al igual que pertenecer a una familia

disfuncional, puesto que en este tipo de familia sobresalen conductas desadaptativas que hacen que cada miembro de la familia se vea afectado, interfiriendo de manera negativa con las emociones de las personas, e incluso es un factor de riesgo para tener conductas inadecuadas como lo son el pandillaje, el alcoholismo, la drogadicción y la violencia.

- Las personas más vulnerables al confinamiento y a la situación generada por la pandemia del COVID-19 son los niños y jóvenes, es necesario estructurar estrategias de pensamiento y de regulación emocional que pueden ayudar a prevenir la aparición de trastornos emocionales como la ansiedad, tras el impacto del confinamiento por la epidemia del COVID-19.
- La característica más llamativa de la ansiedad es su carácter anticipatorio, es decir, posee la capacidad de prever o señalar el peligro o amenaza para el propio individuo, confiriéndole un valor funcional importante, además, tiene una función activadora y facilitadora de la capacidad de respuesta del individuo, concibiéndose como un mecanismo biológico adaptativo de protección y preservación ante posibles daños presentes en el individuo desde su infancia.
- El mindfulness puede significar tanto para niños como adultos, un pilar de apoyo para contener aquella parte emocional que se ve afectada en ciertos momentos, significando de igual manera un punto clave a trabajar en la actualidad, ya que sus técnicas bien informadas pueden ser aplicadas en los hogares, sin necesidad de acudir donde un profesional.
- La Gestalt, propone también un tratamiento para la ansiedad. Su estrecho vínculo con las prácticas de meditación, refuerza el contacto con la experiencia inmediata de un modo creativo. Actualmente es una de las escuelas psicológicas que más uso de sus técnicas y estrategias posee a nivel mundial, debido a la sencilla aplicación de las mismas, y siendo para toda población (niños, adolescentes y adultos).

4.3. TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA GESTIONAR LA ANSIEDAD EN NIÑOS

4.3.1. MINDFULNESS

4.3.1.1 SURFEANDO EN TIERRA

Dependiendo de cómo se practique el caminar consciente, puede resultar adecuado para un conjunto sorprendentemente amplio de estilos de aprendizaje. Esto hace que sea altamente adaptable a un gran número de pacientes. Si bien el movimiento es naturalmente visual-espacial, corporal-cinestésico y reflexivo-intrapersonal, hay otros estilos de aprendizaje que pueden encajar, solo con que se incorporen las adaptaciones que vienen a continuación en cursiva. Verbal-lingüístico: Instruye para que hagan del caminar una práctica de establecimiento de un propósito, lo cual implica poner la intención antes de hacer el movimiento siguiente, como «dar un paso», «girar», «levantar el pie», etc. Visual-espacial.

Musical-sónico: Da instrucciones a los clientes para que perciban todos los sonidos, desde el que hacen sus pies al tocar el suelo y el sonido sutil de la respiración hasta todos los demás sonidos del entorno. Corporal-cinestésico-táctil. Social-interpersonal: Si a los clientes les gusta caminar con otros, diles que sean conscientes del movimiento, de la comunicación compartida o incluso del silencio durante el paseo. Reflexivo-intrapersonal. Naturalista: Haz que los individuos centrados en la naturaleza presten especial atención a las maravillas de esta mientras caminan, lo cual incluye dedicar un tiempo para detenerse y observar los diversos colores y sonidos que nos ofrece.

Utiliza este método para que los niños puedan estar presentes durante una transición si sientes ansiedad al caminar de un lugar a otro. Piensa en utilizar esta práctica cuando camines se camine con los niños hacia la escuela, mientras de está jugando, etc.,. Para empezar, encuentra un lugar tranquilo, en el que puedas dar quince pasos en cualquier dirección; practica cerca de una pared por si pierdes el equilibrio, ya que caminarás más lentamente de lo normal. Puedes realizar esta práctica de dos modos.

4.3.2. CONTEMPLAR EL FIRMAMENTO Y LA NATURALEZA

Mirar el firmamento es una forma de conectar con la naturaleza. El niño deberá Comenzar extendiendo la mirada hacia el firmamento o el horizonte, y luego descender

hasta depositarla en un árbol o una planta cercanos. Esta práctica breve y fácil de utilizar puede realizarse tanto al aire libre como en el interior, en cuestión de minutos. Utilízala en cualquier momento en que te sientas mentalmente cansado o con ansiedad a causa de un evento próximo. Si el niño se siente abrumado por el estrés por cualquier motivo, esta práctica ayudará a centrarte, sentirte más fresco y calmar la mente. Después de llevarla a cabo, probablemente se sentirá como nuevo y listo para prestar atención y concentrarte.

4.3.2.1 RETEEVO

QUÉ: RETEEVO es un acrónimo que representa seis potentes habilidades de enraizamiento (respiración, emoción, tacto, escucha, estiramiento intencional, vista y olfato) que te ponen en contacto 81 con todos tus sentidos. Esto te permite apartar la atención de los pensamientos de ansiedad o negativos y centrarla en tu entorno de una manera más positiva. **CUÁNDO:** Utiliza RETEEVO cuando notes una sobrecarga emocional, como cuando situarías tu estado negativo o de ansiedad entre el 5 y el 7 en la escala del 1 al 7, donde 1 es la menor negatividad y 7 la más elevada. **CÓMO:**

Los cuatro pasos para practicar la «forma larga» de RETEEVO son los siguientes: *Paso 1.* Observa cuándo entras en un estado de sobrecarga emocional, algo que puedes hacer estableciendo tu nivel de negatividad. No tienes que esperar hasta alcanzar un nivel «alto» para hacer el enraizamiento. De hecho, es una buena idea empezar con la práctica antes, cuando percibas que tu nivel de negatividad está por el medio, sobre el 4 o el 5. A continuación, escribe las claves que te permiten saber cuándo estás en un nivel 5-7 de sobrecarga emocional. Dicho de otro modo, ¿cómo percibes tu sobrecarga emocional, qué sensación tienes? (Por ejemplo, podría ser una sensación corporal, querer llorar, una emoción de rabia o de impotencia, etc.).

El truco está en observar esto antes de reaccionar emocionalmente de una manera exagerada, o durante la sobrecarga emocional. - - - -

Paso 2. Mira alrededor y describe tu entorno con una frase única, siguiendo con la intención de practicar las habilidades de conciencia RETEEVO. Esto podría formularse como: «Estoy en el salón de casa, y estoy practicando las habilidades del estar consciente y enraizado». El propósito de esto es centrarte en el momento presente. Practica esto justo ahora, escribiendo un ejemplo de afirmación intencional: - - - -

Paso 3. Busca un lugar en el que puedas pasar aproximadamente entre cinco y siete minutos para practicar en paz. Puedes hacerlo también aunque haya personas presentes, pero es mejor cuando las distracciones están limitadas.

Paso 4. A través de las habilidades de conciencia sensorial y enraizamiento del RETEEVO, te reciclarás. Puedes estar aproximadamente entre un minuto y un minuto y medio con cada una de las habilidades de enraizamiento RETEEVO. Justo ahora, practica cada una de las seis habilidades de enraizamiento como se describen a continuación: R (respiración). Durante el primer minuto, utiliza la práctica de respiración diafragmática para permanecer enraizado en la respiración. Al pasar a los otros sentidos, sigue manteniendo un 25 % de tu conciencia en tu respiración. ¿Cómo te sentiste al hacer esta primera parte del ejercicio?

E (emoción). Durante un minuto o minuto y medio, permítete experimentar tus emociones y sentimientos con una actitud de aceptación, sin apartarlos ni apegarse a ellos. Límitate a nombrar o etiquetar tus emociones como si lo hicieras desde una distancia segura, sin añadir ningún juicio de bueno o malo; solamente di «sentimiento de rabia» o «sentimiento de tristeza». Puedes incluso especificar dónde lo sientes en el cuerpo, como «tensión en el estómago» o «mandíbula apretada». Mientras sigues haciendo esto, observa si los sentimientos son menos intensos o cambian. Practica dando nombre a tus emociones corporales y tus sentimientos. Si no estás seguro de qué nombre poner a la emoción, inténtalo lo mejor que puedas y escríbelo de cualquier modo. Así llegas a conocer tus sentimientos un poco más de cerca.

T (tacto). Durante un minuto, practica el tacto relajante. Lleva las manos a la altura del corazón, con las palmas una frente a la otra a unos centímetros de distancia. Percibe el calor que puedas experimentar y presta atención a tus pulsaciones hasta que puedas sentir las en las manos. Luego, haz tres respiraciones; con cada una, llena de energía positiva el espacio que hay entre las palmas. A continuación, júntalas lentamente, comprimiendo la energía. Frótalas vigorosamente entre sí durante unos segundos.

Ahora, colócate las manos sobre los ojos durante unos momentos, luego una sobre cada sien y después sobre la parte trasera de la cabeza. Permite que la energía de tus manos te relaje y te suavice. A continuación, puedes colocar las palmas sobre la parte superior del pecho y lentamente bajarlas al corazón, el vientre, las pantorrillas y los

tobillos. Finalmente, deja que los brazos cuelguen a los lados y sacude las manos durante unos segundos para liberar cualquier tensión que siga quedando. ¿Qué pensamientos te vinieron mientras hacías esta parte del ejercicio?

E (escucha). Durante un minuto, sintoniza con los sonidos de tu entorno. Permite que tu escucha y tu conciencia se expandan para captar todos los sonidos posibles, incluso los que haces al respirar, moverte en la silla, etc. Intenta escuchar cada uno sin ponerle nombre ni etiquetarlo. Solo date cuenta de cada sonido que tiene lugar de instante en instante, segundo a segundo. Una vez más, escribe los pensamientos que pasaron por tu mente mientras hacías esta parte del ejercicio.

E (estiramiento intencional). Durante el minuto siguiente, establece una intención sencilla y síguela conscientemente. Podría ser la intención de estirar el cuello girando la cabeza de derecha a izquierda en un movimiento circular relajante. O puedes tener la intención de levantar los brazos por encima de la cabeza al mismo tiempo que inspiras y bajarlos luego mientras espiras. Es una buena idea pensar en una intención que te ayude a liberar la tensión y la opresión del cuerpo. A continuación, escribe algunos movimientos suaves del cuerpo (como los mencionados u otros) que podrías emplear como intención y que te ayudarían a relajarte.

V/O (vista/olfato). Durante el último minuto, o un poco más, utiliza los sentidos del olfato y la vista con curiosidad. Haz esto sin pensar acerca de la función de un objeto, o si te gusta o te disgusta. Solamente mira alrededor y observa en detalle todas las formas, los tamaños y los colores de los objetos que puedas, percibiéndolos con una actitud de apertura, asombro infantil e interés. Percibe también las diferentes fragancias que hay en el entorno. Mira alrededor de la habitación o el entorno en el que te encuentres en este momento. Después de haber pasado un cierto tiempo explorando, anota algunas de tus observaciones acerca de lo que has visto y oído a tu alrededor.

4.3.2.2 JUGAR CON PLASTILINA

Si el niño es muy ansioso, es importante que se le enseñe cómo puede descargar esa energía de la mejor manera. Jugar con plastilina es una actividad perfecta, para los niños que concentran mucha tensión. Cuando juegan con plastilina, pueden tensar y distender las manos, cuando la amasan o la estrujan; de esa forma, tu hijo canalizará toda esa tensión de una forma positiva.

4.3.2.3 COLOREAR O DIBUJAR

Esta es una actividad excelente para jugar con niños ansiosos y con síntomas depresivos, ya que es una forma de expresión terapéutica, y se desestresan dándole rienda suelta a su imaginación, logrando descargar las tensiones del día. Cuando los niños colorean antes de ir a la cama, se relajan y mejoran su concentración, su creatividad y les ayudará a expresar mejor sus emociones y pensamientos a través del color. Los niños podrán colorear gráficos a su gusto, o estilo libre.

4.3.2.4 LEER CUENTOS INFANTILES

Leer cuentos infantiles antes de ir a dormir tiene muchas ventajas, ya que además de fomentar la lectura y la creatividad, los niños crearán rutinas que los ayudará a relajarse. Cuando lean cuentos, podrás compartir muy buenos momentos y les estarás transmitiendo calma y las experiencias del personaje. Para poder que el niño inquieto o depresivo tenga tranquilidad, es necesario escoger cuentos que den serenidad, utilizando un tono de voz suave al leerlos para no agitarlos.

4.3.2.5 EL JUEGO DEL RELOJ DE SOL

Este es un juego muy entretenido, es perfecto para relajarse y para repasar las horas. El juego consiste en indicar con sus brazos como si fueran las agujas del reloj, todas las horas que los padres le vayan indicando. De este modo, el niño realizara movimientos de estiramiento y de distensión con los brazos, lo que es una actividad perfecta para relajarse luego de algún episodio de crisis.

4.3.3. GESTALT

4.3.3.1 BOTE DE LA CALMA

Cuando el niño entre en la etapa de las rabietas, puedes crear un bote de la calma y de la paz. Cuando el niño la agite verá como la purpurina se mueve de forma descontrolada, como cuando él se encuentra enfadado. Una vez que la purpurina comience a caer en el fondo, el nerviosismo pasará y el niño conseguirá relajarse.

4.3.3.2 TÉCNICA DEL GLOBO

En esta técnica debes pedirle al niño que imagine que es un globo y hacer que inspire muy profundo, hasta que llene sus pulmones por completo y no entre más aire; luego debe exhalar el aire muy despacio y repetir este ejercicio varias veces. Esta técnica es excelente para niños con TDAH.

4.3.3.3 TÉCNICA DE LA TORTUGA

El niño debe asumir que es este animal. Se colocará en el suelo boca abajo y le dirás que el sol está a punto de esconderse y la tortuga ha de dormir. Para ello debe esconder las piernas y poco a poco los brazos, muy despacio hasta que los ponga bajo su espalda, que será como el caparazón de la tortuga. Después debes indicarle que es un día nuevo y la tortuga debe emprender un viaje nuevo. Por lo tanto, debe sacar los brazos y piernas de nuevo muy despacio.

4.3.3.4 A SOPLAR BURBUJAS

A la mayoría de los niños les gusta soplar burbujas, por lo que no será difícil que el niño se motive con esta técnica. Se trata de un juego sencillo que mejorará su capacidad pulmonar, le ayudará a tener un mayor control sobre la respiración y le permitirá relajarse y controlar la ansiedad. Necesitarás un recipiente de pompas de jabón, una varita y una solución para hacer burbujas; una vez que lo tengas rétales a que cada vez haga burbujas más grandes, para que el efecto relajante sea mayor.

4.3.4. LOBO DE LOS TRES CERDITOS

La técnica es sencilla, se trata solamente de dramatizar la escena en la que el lobo intenta derribar la casa de los cerditos, pero esta vez con distintos objetos de la casa. Lo ideal es comenzar con objetos más pesados, como un cuaderno e ir reduciendo el peso paulatinamente. Esta técnica no sólo es divertida, sino que también promueve la sensación de calma y bienestar en el niño, disminuyendo el grado de ansiedad.

4.3.4.1 LA CAJA DE LA IRA

Esta es una técnica para enseñar a los niños a canalizar su ira y que aprendan a atrapar la rabia y a frenarla. Esta actividad se desarrolla, dándole papel y colores al niño para que dibuje lo que le molesta y luego meter todo ese enfado en una caja.

4.3.4.2 IDENTIFICAR PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Puedes orientarle para que encuentre y asimile a un personaje o dibujo este tipo de pensamientos. En este sentido, por ejemplo, los pensamientos negativos puede ser *hormigas* que aparecen de repente y dicen cosas como “*me va a salir mal*”, “*te vas a caer*”, “*todo me sale mal*”... que nos ponen muy nerviosos. Anímalos a que te expresen estos miedos y háblalo con ellos. Podéis dibujar a esas *hormigas* con pensamientos negativos. Ayúdale a producir el pensamiento alternativo como, por ejemplo, “*si sigo practicando, me saldrá cada vez mejor*”, “*todos nos equivocamos y cometemos errores, puedo aprender de ellos y hacerlo mejor la próxima vez*”. Esto dará más confianza a tu hijo y reducirá su ansiedad. Además, saber que puede contar contigo para expresarse libremente le enseñará algo muy valioso, todos somos vulnerables y eso no significa ser débil.

4.4. TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA GESTIONAR LA ANSIEDAD EN ADOLESCENTES

4.4.1. MINDFULNESS

Esta técnica consiste en ser consciente de lo que estas sintiendo en el momento presente, tanto internamente como externamente. Asimismo, se deberán evitar todo tipo de juicios, preocupaciones, culpabilidades o pensamientos sobre el pasado. Se puede aplicar en cualquier actividad de la vida diaria: trabajar, comer, hacer ejercicio, caminar... De hecho, lo ideal es que sea una forma de vivir la vida.

1. Encuentra un lugar tranquilo, donde te puedas relajar sin distracciones o interrupciones
2. Colócate derecho en una posición relajada, sin acostarte
3. Encuentra un punto en el que centrar tu atención. Puede ser interno (una imagen, lugar o sentimiento) o algo externo (frases, objeto, palabra que repitas). Puedes cerrar los ojos o centrarte en un objeto externo
4. Adopta una actitud no crítica, sin juzgar, viviendo el presente. No combatas los pensamientos que surjan, vuelve tu atención al objeto interno o externo.

4.4.2. RESPIRA CON CONSCIENCIA PLENA:

Concéntrate en tu respiración. Parece fácil pero cuando estamos en tensión es una tarea que requiere mucho esfuerzo. Respirar es como echar el ancla en una tormenta en el mar. Nos ayuda a no naufragar a pesar de las olas. En los ataques de pánico nos ayuda a esperar a que la emoción desbordada vuelva a su ser.

Para ayudarte a concentrarte en la respiración puedes usar varios trucos:

- Cuenta respiraciones.
- Fíjate en la temperatura del aire cuando entra y cuando sale.
- Fíjate en el cosquilleo de la nariz y la garganta al entrar y salir el aire.
- Visualiza el aire de un color específico e imagina como va llenando tu cuerpo.

4.4.3. VISUALIZA: PON FORMA A TU SENSACIÓN

Para perderle miedo a la ansiedad es necesario mirarla a la cara y dejarla estar. Algo que nos puede resultar útil para conseguirlo es contestar a estas preguntas:

- ¿ En qué parte de mi cuerpo está la sensación?
- ¿Si esta sensación tuviera una forma que forma tendría?
- Si pudieras ponerle un color, ¿qué color tendría ?
- ¿ es una sensación que se mueve o que está quieta?
- ¿Qué temperatura tiene?

Una vez contestadas estas preguntas y visualizada la sensación, sólo observa. Observa esa forma, ese color, el movimiento... simplemente lo dejamos estar mientras respiramos. Así vamos aprendiendo a perderle el miedo, así conseguiremos no ser esclavos de esas sensaciones, dejaremos de huir de ellas para pasar a aceptarla y observar.

4.4.4. NUBES QUE VIENEN Y VAN

Normalmente cuando estamos con la respuesta de ansiedad activa hay un montón de pensamientos amenazadores (“me va a pasar algo” “que vergüenza” “se me nota que estoy con mucha ansiedad” “no voy a poder con esto” “es demasiado y tengo que irme de aquí”) y tendemos a creérnoslos totalmente, como si fueran parte de nosotros. Nos identificamos con los pensamientos y les damos un valor de realidad que no tienen.

La mente suele ser muy conservadora y nos avisa de amenazas que no lo son en realidad. Las técnicas de Mindfulness nos enseñan a visualizar esos pensamientos fuera de nosotros y tratarlos como son: solo pensamientos.

Imagina que esos pensamientos que te dan miedo están escritos en unas nubes frente a ti, enmarcadas en un cielo azul. Observa cómo puedes leerlas desde tu posición y cómo van avanzando en el cielo y haciéndose más y más lejanas. Tú estás aquí y las nubes allí, estáis separados, no sois lo mismo. Tú eres el que observa, no eres esos pensamientos. Practicar esto en el día a día, cuando estamos tranquilos, hace más fácil poder ponerlo en práctica en momentos de mucha ansiedad para permitirnos no tomar muy en serio a los pensamientos y conseguir mantener nuestra dirección a pesar de que estén por nuestra mente. Las técnicas y ejercicios de Mindfulness se pueden practicar por tu cuenta pero si crees que necesitas ayuda o saber cómo aplicarlo en tu caso concreto puede ser de especial interés contactar con un experto en terapias Mindfulness.

4.4.5. EL EJERCICIO DE LA UVA PASA

Este ejercicio se lo puede realizar grupal. El responsable del grupo le da a cada uno varias uvas pasas y les pide que simplemente las miren, con interés y curiosidad, como si no hubieran visto nunca algo así. A continuación se les guía por el lento proceso de observar todos los aspectos de las uvas y el proceso de comerlas.

Primero examinan visualmente un grano, prestando mucha atención a todas las cuestiones de su aspecto. Ahí es cuando observan su textura, el olor y la sensación de tenerla entre los dedos. A continuación la introducen lentamente en la boca, observando los movimientos del cuerpo al hacerlo, tras lo que sienten la uva en la boca, la mastican, sienten el sabor y la textura, y observan las sensaciones y los movimientos de la boca y de la garganta al masticar y tragar la pasa. Cuando surgen pensamientos o emociones durante el ejercicio, se pide a los participantes que los observen sin juzgar y que devuelvan la atención a la pasa. Excelente actividad para realizarla en familia.

Este ejercicio brinda la oportunidad de participar conscientemente en una actividad que a menudo se lleva a cabo con el “piloto automático” o sin conciencia. Muchos participantes indican que la experiencia de comer con conciencia es muy distinta a su experiencia típica con la comida, en la que la atención se centra en cualquier otra cosa y la comida realmente no se degusta. Esos comentarios ilustran la idea general de que

prestar atención a actividades que normalmente se realizan con el piloto automático puede cambiar de forma significativa la naturaleza de la experiencia. Una mayor conciencia de la experiencia puede dar lugar a mayor libertad para tomar decisiones sobre qué hacer en distintas situaciones. De hecho, se invita a los participantes a que hagan una de sus comidas conscientemente durante la semana posterior a la primera sesión del programa.

4.4.6. OBSERVACIÓN DEL CUERPO

En este ejercicio se lo puede realizar en grupo o parejas, se invita a tumbarse boca arriba o a sentarse cómodamente en una silla con los ojos cerrados. En los 40 minutos que dura aproximadamente se les va guiando para que centren su atención en varias partes del cuerpo de forma secuencial, a menudo empezando por los dedos de los pies y siguiendo por el torso, los brazos, el cuello y la cabeza. En cada parte del cuerpo se indica a los participantes que observen las sensaciones presentes con apertura y curiosidad pero sin intentar cambiarlas. Y si no observan sensaciones, que simplemente observen la ausencia de las mismas. Este ejercicio es distinto de los ejercicios de relajación tradicionales porque no se pide a los participantes que intenten relajar sus músculos. Si alguna parte del cuerpo está tensa, simplemente observan, juzgando lo menos posible, que está tensa. Si sienten un picor o un dolor, se les pide que observen sus cualidades con el máximo cuidado del que sean capaces. Y cuando sus mentes se distraen, algo que se describe como inevitable, se les pide que lo observen lo mejor que puedan y que suavemente devuelvan la atención a la observación del cuerpo, sin autocrítica ni culpabilidad.

4.4.7. LA PREGUNTA DE LOS TRES MINUTOS

Un modo de reformular una práctica de mindfulness es situarla en el contexto del cuidado cotidiano. Esto incluye hacer a lo que se le llama «La pregunta de los tres minutos». Esta pregunta puede plantearse así: A lo largo del día, pasas varios minutos cuidando tu cuerpo físico y ocupándote de su higiene. Esto incluye cosas como ducharte, cepillarte los dientes, incluso vestirse por la mañana. Pero ¿qué te parece dedicar unos cuantos minutos a tu higiene mental? ¿El cuidado de tu mente no merece que le dediques una práctica de higiene mindfulness diaria de tres minutos? Este es más o menos el mismo tiempo que puedes gastar cepillándote los dientes. Así que pregúntate: «¿Me merezco tres minutos al día?».

4.4.8. DECLARACIÓN DE INTENCIÓN PERSONAL

Escribir una breve exposición relacionada con el área de tu vida que te gustaría mejorar o potenciar. ¿Has hecho esto antes alguna vez? Pocas personas piensan conscientemente en los valores que más les importan y cómo esto podría cambiar sus vidas. Lo valioso de establecer una intención (o una declaración de principios personal) es que es exclusivamente tuya. A continuación, se ofrecen varios ejemplos de declaraciones en relación con distintas áreas de la vida.

Una declaración de principios puede hacerse en un único párrafo (que contenga unas tres o cuatro). ¡Tu declaración de principios no tiene que ser perfecta! De hecho, parte de esta tarea consiste en que la escribas una y otra vez y trabajes sobre ella. Las declaraciones personales llevan su tiempo de elaboración, así que ten paciencia contigo mismo y ten presente que, muy probablemente, la cambiarás en el futuro. Tu declaración de principios no incluirá objetivos específicos.

Se trata de una declaración amplia que se relaciona con los valores que quieres llevar a cualquier área de tu vida. Los objetivos vienen más tarde. Piensa en compartir tu declaración con aquellos en quienes confías. Descubre si otros tienen declaraciones como estas. O puedes examinar la intencionalidad de alguien a quien admires; podría ser una figura histórica, un amigo o un miembro de tu familia.

Paso 1. Elige una de las siguientes ÁREAS DE LA VIDA para tu declaración personal de intención: Salud física, Salud mental, Ejemplo: «Mi intención es encontrar equilibrio cada día para alimentar mi salud mental. Sacaré el tiempo necesario para observar y valorar las pequeñas cosas que ya están a mi favor. También me abriré a los recursos positivos y a los otros como modo de hallar esperanza y resiliencia». Paternidad Matrimonio/Relación Ejemplo: «Mi intención es crear relaciones amorosas que manifiesten los valores del respeto, la cooperación, la amabilidad, la generosidad, la armonía y la calma. Me comprometo a aportar paciencia, sinceridad y transparencia a la relación».

Paso 2. Utiliza la lista de valores para identificar aquellos que te importan. Rodea con un círculo las palabras-valores que te importen y que te parezca adecuado incluir en tu declaración:

- Aceptación
- Actitud devota
- Agradecimiento
- Alegría
- Aliento
- Altruismo
- Amabilidad
- Amistad
- Amor
- Apertura
- Apoyo
- Empatía
- Esperanza
- Espiritualidad
- Expresión
- Fiabilidad
- Fidelidad
- Generosidad
- Gracia
- Gratitud
- Hospitalidad
- Humildad

Paso 3. Empleando las palabras de valores elegidas, escribe un primer borrador: Mi declaración personal de intención respecto a (la familia, la carrera, etc.) es la siguiente: -

Reflexiones:

1. ¿Cómo te sientes al tener una declaración personal de intención? ¿De qué manera tu compromiso con esta declaración podría ser positiva para ti o para los demás?

2. ¿En qué objetivos o acciones específicos que apoyarían tu intención puedes pensar? Escríbelos a continuación. ¡Asegúrate de que son objetivos pequeños y sencillos con los que empezar! Puedes hacer un seguimiento de tus objetivos para asegurarte de que estás apoyando tu intención lo mejor que puedas.

3. Piensa en la posibilidad de llevar tu declaración contigo escribiéndola en una ficha y mirándola varias veces al día. ¿Qué plan puedes desarrollar para ponerla en práctica?

4.4.9. CONECTAR CON EL MOMENTO PRESENTE

Utiliza el guion de esta meditación de enraizamiento cuando notes que comienzas a sentirte con ansiedad, preocupado, abrumado o perdido en pensamientos negativos o en sentimientos de incertidumbre respecto al futuro al ir de un lugar a otro. La primera vez emplea todo el tiempo que sea necesario para realizarla. Una vez que estés familiarizado con el modo de «Conectar con el momento presente», puedes abreviar el proceso y hacerlo en tan solo un minuto, si así lo deseas.

Siéntate en una silla cómoda y haz un par de respiraciones profundas, calmantes. Ahora, levanta las manos hasta la altura del centro del corazón, con las palmas una frente a la otra, a una distancia de unos treinta centímetros aproximadamente. Nota la tensión que hay solo por sostener las manos y los brazos sin apoyarlos. A continuación, siempre lentamente, acerca las manos hasta que experimentes la más ligera o sutil sensación de energía, presión, calor o calidez. Detente cuando sientas eso y límitate a observarlo durante unos instantes.

Examina de cerca esta sensación. ¿Es constante el calor, la calidez, la energía o la presión? ¿O varía ligeramente de instante en instante? Ahora, lleva suavemente las palmas más cerca entre sí, hasta que las yemas de los dedos se junten mediante un contacto muy ligero, como el de una pluma.

Imagina que las moléculas de las puntas de los dedos de tu mano derecha danzan con las moléculas de las puntas de los dedos de tu mano izquierda. Puedes pensar incluso qué baile están haciendo: el foxtrot, la samba, el tango, etc., Ahora, sigue acercando las palmas entre sí hasta que se toquen ligeramente. Al hacerlo, observa cómo los dedos se enderezan y cómo el calor entre las palmas de las manos crece.

Con las palmas unidas, es un buen momento para hacer una pausa durante unos instantes y apreciar el cuerpo, que es un precioso regalo que tenemos. Podemos también reflexionar sobre las palabras del autor John O'Donohue, que había sido sacerdote, quien escribió sabiamente en *Anam Cara: el libro de la sabiduría celta*: «Tu cuerpo es el único hogar en el universo».

Ahora, emplea unos instantes para ver la diferencia entre tensar el cuerpo y luego relajarlo. Manteniendo las palmas en contacto, sube los codos hacia los lados. Presiona solo con un diez por ciento de toda la fuerza que podrías ejercer. Ahora presiónalas más todavía, usando hasta el veinte por ciento de la fuerza total.

4.4.10. GESTALT

Esta es, en definitiva, una de las técnicas de la terapia Gestalt, más reconocidas y utilizadas por los terapeutas gestálticos, debido a su sencillez y efectividad para liberar emociones. El objetivo de la “silla vacía” generar un diálogo emocional con algún aspecto de nosotros mismos o de una persona importante (imaginando que se encuentra sentada en la otra silla). Hacer esto permite que la persona pueda trabajar con sus conflictos personales internos e incluso interpersonales. Y es que, por medio de este diálogo emocional, permite que el cliente pueda ver la situación desde una perspectiva distinta y por lo tanto comprenderse mejor a él mismo. También puede ayudarle a comprender mejor a otra persona, ya que facilita el ponerse en el lugar del otro y poder ver las cosas bajo su propia perspectiva. Por lo tanto, no solo va a lograr comprender mejor sus propios sentimientos y los de los demás, sino que, al hacerlo, le será más sencillo adoptar otros comportamientos.

Se escoge un tema que sea de relevancia para el cliente en donde pueda trabajar con sus polaridades (su parte activa y la pasiva, el opresor y el oprimido, la alegría y la tristeza, etc). Se le indica al cliente que se siente justo enfrente de una silla vacía. En seguida, se le pide que se imagine que, en la otra silla, está sentada una persona con la que está experimentando un conflicto o que se visualicé a él mismo. En ese momento, comenzará a hablar con la persona (imaginaria) que está sentada en la silla vacía, explicándole lo que piensa y siente con respecto a la situación en cuestión. Después de que haya expresado todo lo que sentía (exponiendo su percepción de *las cosas*), se levantará de su silla y se colocará en la silla que tiene enfrente (*que está vacía*). Estando en la otra silla, expondrá

lo que tiene que decir, pero de acuerdo a la percepción de la otra persona. Es decir, si antes hablaba la persona activa, ahora hablará la parte pasiva.

Y en este caso, la parte pasiva va a responder a la parte activa sobre todo aquello que se le acaba de decir y argumentar, asumiendo su papel. Es necesario que el cliente se levante y se coloque en varias ocasiones en ambas sillas para continuar con el diálogo. La función del terapeuta será el de orientar a la persona por medio de la exploración de esa conversación con preguntas e ideas que pueden ayudarlo a reflexionar mejor. La aplicación de esta técnica finaliza cuando la persona logra integrar esas dos polaridades suyas y las reincorpora en su personalidad sin proyectarlas ni alienarlas.

4.4.11. ASUNTOS PENDIENTES

Esta técnica tiene el objetivo de trabajar con los asuntos que aún no han sido resueltos por el cliente y que, de una u otra manera le limitan en una o más áreas de su vida. Puede ser que la persona no haya tenido, ni tenga la oportunidad de expresar lo que sentía a otra, o que se trate de una persona que ya ha fallecido. Y es que, un rasgo muy frecuente de gran parte de los pacientes, es el padecimiento de “*asuntos pendientes*” con otras personas, que continúan afectándoles.

Por esta razón, muchas personas permanecen (*incluso por años*), enganchadas a una determinada persona o situación que no han sido capaces de superar o resolver. Se organiza una especie de reunión o encuentro con la persona (o personas en cuestión), hacia la cual el cliente tiene un determinado sentimiento y está “*enganchado*”. Para aminorar el impacto, también puede utilizarse con la técnica de “*la silla vacía*”, donde la persona se imaginará a la persona con la que tiene asuntos pendientes. Una vez que el cliente se siente listo, se le pedirá que exprese todo aquello que siente que no pudo expresar (*ira, dolor, tristeza, angustia, amor, etc.*). El objetivo es permitir que la persona se desahogue, y exprese todo lo que necesita decirle al otro, aquello que nunca hizo o dijo, hasta que sienta que no tiene nada más por decir.

Una vez que el cliente no tenga nada más que expresar a la otra persona, se le cuestionará acerca de su capacidad para “*dejar ir*” y/o “*despedirse*” del asunto en cuestión. Al saber si el cliente está o no preparado, podremos determinar si necesita seguir trabajando en esta situación particular y desahogarse más, o proseguir con otros aspectos. Al comenzar el “*proceso de despedida*”, podremos percibir a través del discurso y

lenguaje corporal, si realmente el cliente está preparado para “*decir adiós*” o no. En caso de que la persona no se sienta preparada, podemos asumir que aún quedan “*asuntos pendientes*” por resolver, que debemos detectar y empezar a trabajar.

4.4.12. PERCEPCIÓN

Ocurre muy a menudo que, ciertas percepciones que tenemos acerca de una persona (*generalmente sus aspectos negativos*), son realmente proyecciones de uno mismo. El objetivo de esta técnica es que la persona logre identificar si aquella percepción acerca de alguien se trata de una realidad o una mera proyección de ella misma. El ser consciente de que se trata de una proyección es de gran ayuda para hacerse consciente de partes de ella misma con las que podría trabajar para lidiar mejor con ello.

De las técnicas de terapia Gestalt, esta es una de las más recomendables cuando el cliente mantiene su atención en otra persona y la juzga constantemente por sus actos. Así que cuando el cliente haga un juicio de valor hacia otra persona se puede hacer lo siguiente: Suponiendo que el paciente le dice al terapeuta: “*no puedo confiar en usted, no me da confianza*”. Se le pide que represente a una persona que no sea digna de confianza, lo cual es útil para descubrir de donde proviene ese conflicto interno que presenta. Después se le pregunta si pudo verse reflejada en alguno de esos rasgos que describió de la persona que ha imitado y se hace una reflexión acerca de lo sucedido.

4.5. TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA GESTIONAR EN PADRES DE FAMILIA

4.5.1. 1.5.1 MINDFULNESS

Ejercicios y prácticas formales e informales de mindfulness. Se tratan de ejercicios integrados en un protocolo flexible a fin de estimular la comprensión experiencial, más que la intelectual. Se utilizan técnicas de relajación como la relajación muscular progresiva y la respiración diafragmática, promoviendo, simultáneamente, la consciencia del momento presente y la aceptación. Las prácticas formales Mindfulness, comprenden la identificación de sensaciones, la adquisición de una perspectiva desidentificada de los pensamientos y emociones y el desarrollo del yo-observador. Además, se etiquetan los pensamientos y sensaciones como “*pensamientos*” y “*sensaciones*” para tomar conciencia de la distinción entre las reacciones o juicios (“*Yo estoy teniendo el pensamiento de que soy un fracasado*”) y la realidad (interpretada por “*Yo soy un fracasado*”).

4.5.2. TÉCNICA DE ESTIMULAR CAMBIOS COMPORTAMENTALES DE ACUERDO CON LOS OBJETIVOS

Los padres de familia pueden desarrollar una lista de valores personales, propiciando la conciencia de las áreas significativas de la vida e identificando los valores centrales en esos dominios que guiarán el comportamiento a lo largo del momento que han tomado para aplicar la técnica. En este proceso se recalca la importancia de identificar lo que realmente les importa. Así mismo, se realizan ejercicios para incrementar su voluntad comprometiéndose con el propósito de llevar a cabo actividades valiosas, aunque surjan sensaciones, emociones y pensamientos que sean penosos, y tiendan a incrementar la evitación experiencial.

4.5.3. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Las técnicas de relajación constituyen una pieza fundamental del arsenal terapéutico dentro del campo de las técnicas conductuales, las cuales tienen el objetivo de reducir los síntomas mediante la modificación de los factores que refuerzan los síntomas y/o la exposición gradual a los estímulos ansiógenos. En concreto las técnicas de relajación se utilizan para alcanzar un estado de hipo activación que contrarreste y ayude a controlar el de ansiedad. Los efectos de estas técnicas se reflejan en tres niveles (Sánchez, 1998):

1. El psicofisiológico, que engloba los cambios psicofísicos referidos a nivel visceral, somático y cortical.
2. El conductual, referente a los comportamientos o conductas externas del individuo.
3. El cognitivo, centrado en los pensamientos o cogniciones del sujeto.

Existen diversas técnicas que permiten al individuo mejorar su estado de relajación. Algunos de los métodos pueden ser efectuados por el propio individuo, pero otros requieren la ayuda de un profesional. Determinadas técnicas de relajación deben ser realizadas estando tumbado o sentado en silencio, en total serenidad y concentración. Entre ellas se encuentran:

Relajación progresiva de Jacobson: Sentarse en una silla confortable, sería ideal que tuviese reposabrazos. También puede hacerse acostándose en una cama. Ponerse tan cómodo como sea posible (no utilizar zapatos o ropa apretada) y no cruzar las piernas.

Hacer una respiración profunda completa; hacerlo lentamente. Otra vez. Después alternativamente tensamos y relajamos grupos específicos de músculos. Después de tensionar un músculo, este se encontrará más relajado que antes de aplicar la tensión. Se debe concentrar en la sensación de los músculos, específicamente en el contraste entre la tensión y la relajación. Con el tiempo, se reconocerá la tensión de un músculo específico y de esta manera seremos capaces de reducir esa tensión. No se deben tensar músculos distintos que el grupo muscular que estamos trabajando en cada paso. No mantener la respiración, apretar los dientes o los ojos. Respirar lentamente y uniformemente y pensar solo en el contraste entre la tensión y la relajación. Cada tensión debe durar unos 10 segundos; cada relajación otros 10 o 15 segundos. Contar "1, 2, 3 ..." Hacer la secuencia entera una vez al día hasta sentir que se es capaz de controlar las tensiones de los músculos.

Hay que ser cuidadoso si se tienen agarrotamientos musculares, huesos rotos, etc que hacen aconsejable consultar previamente con el médico.

1. Manos. Apretar los puños, se tensan y destensan. Los dedos se extienden y se relajan después.

2. Bíceps y tríceps. Los bíceps se tensan (al tensar los bíceps nos aseguramos que no tensamos las manos para ello agitamos las manos antes después relajamos dejándolos reposar en los apoyabrazos. Los tríceps se tensan doblando los brazos en la dirección contraria a la habitual, después se relajan.

3. Hombros. Tirar de ellos hacia atrás (ser cuidadoso con esto) y relajarlos. 4. Cuello (lateral). Con los hombros rectos y relajados, doblar la cabeza lentamente a la derecha hasta donde se pueda, después relajar. Hacer lo mismo a la izquierda.

5. Cuello (hacia adelante). Llevar el mentón hacia el pecho, después relajarlo. (Llevar la cabeza hacia atrás no está recomendado).

6. Boca (extender y retraer). Con la boca abierta, extender la lengua tanto como se pueda y relajar dejándola reposar en la parte de abajo de la boca. Llevar la lengua hasta tan atrás como se pueda en la garganta y relajar.

7. Boca (apertura). Abre la boca cuanto sea posible; cuidado en este punto para no bloquear la mandíbula y relajar.

8. Lengua (paladar y base). Apretar la lengua contra el paladar y después relajar. Apretarla contra la base de la boca y relajar.

9. Ojos. Abrirlos tanto como sea posible y relajar. Estar seguros de que quedan completamente relajados, los ojos, la frente y la nariz después de cada tensión.

10. Respiración. Respira tan profundamente como sea posible; y entonces toma un poquito más; espira y respira normalmente durante 15 segundos. Después espira echando todo el aire que sea posible; entonces espira un poco más; respira y espira normalmente durante 15 segundos.

11. Espalda. Con los hombros apoyados en el respaldo de la silla, tirar tu cuerpo hacia adelante de manera que la espalda quede arqueada; relajar. Ser cuidadoso con esto.

12. Glúteos. Tensa y eleva la pelvis fuera de la silla; relajar. Aprieta las nalgas contra la silla; relajar.

13. Muslos. Extender las piernas y elevarlas 10 cm. No tenses el estómago; relajar. Apretar los pies en el suelo; relajar.

14. Estómago. Tirar de él hacia dentro tanto como sea posible; relajar completamente. Tirar del estómago hacia afuera; relajar.

15. Pies. Apretar los dedos (sin elevar las piernas); relajar. Apuntar con los dedos hacia arriba tanto como sea posible; relajar.

16. Dedos. Con las piernas relajadas, apretar los dedos contra el suelo; relajar. Arquear los dedos hacia arriba tanto como sea posible; relajar.

4.5.4. 1.5.4 ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ

Es una técnica psicoterapéutica basada en la concentración pasiva en sensaciones físicas. La relajación autógena es una técnica que se basa en las sensaciones que surgen en el cuerpo a través del uso del lenguaje. Su meta es conseguir una relajación profunda y reducir el estrés. Consiste en 6 ejercicios que hacen que el cuerpo se sienta cálido, pesado y relajado.

En cada ejercicio se usa la imaginación y claves verbales para relajar el cuerpo de un modo específico. Paso a paso: 1. Comienza con la respiración profunda, siendo la

exhalación el doble de la inhalación. Por ejemplo: inhala durante 4 segundos, exhala durante 8 segundos. 2. Inhala, cierra los ojos y a medida que exhalas repite 6-8 veces: “mi brazo derecho se hace cada vez más pesado” y concentrarte en dicha sensación 3. Repite 6-8 veces: “mi brazo derecho pesa cada vez más” (así con manos, brazos, piernas, espalda, cuello, hombros, pies, muslos, piernas) 4. Repite 6-8 veces: “mi brazo derecho esta cálido” (así con manos, brazos, piernas, espalda, cuello, hombros, pies, muslos, piernas) 5. Repite 6-8 veces: “mi corazón late tranquila y relajadamente” 6. Repite 6-8 veces: “mi respiración es cada vez más tranquila” 7. Repite 6-8 veces: “mi estómago está cada vez más cálido” 8. Repite 6-8 veces: “mi frente esta fría” Resumen: pesadez-calor-corazón tranquilo-respiración-estómago cálido-frente fresca.

4.5.5. RELAJACIÓN MINDFULNESS

Como ya se menciona anteriormente, esta técnica consiste en ser consciente de lo que estas sintiendo en el momento presente, tanto internamente como externamente. Asimismo, se deberán evitar todo tipo de juicios, preocupaciones, culpabilidades o pensamientos sobre el pasado. Se puede aplicar en cualquier actividad de la vida diaria: trabajar, comer, hacer ejercicio, caminar... De hecho, lo ideal es que sea una forma de vivir la vida.

1. Encuentra un lugar tranquilo, donde te puedas relajar sin distracciones o interrupciones 2. Colócate derecho en una posición relajada, sin acostarte

3. Encuentra un punto en el que centrar tu atención. Puede ser interno (una imagen, lugar o sentimiento) o algo externo (frases, objeto, palabra que repitas). Puedes cerrar los ojos o centrarte en un objeto externo

4. Adopta una actitud no crítica, sin juzgar, viviendo el presente. No combatas los pensamientos que surjan, vuelve tu atención al objeto interno o externo.

4.5.6. MEDITACIÓN

Para meditar simplemente siéntate derecho en un asiento cómodo, cierra los ojos y céntrate en decir -en alto o para ti- una frase o mantra como “estoy tranquilo”, “me quiero a mí mismo” o “estoy en paz”. También puedes poner una mano en tu estómago para sincronizar la respiración con las frases. Si tienes cualquier pensamiento, deja que se vaya solo, no lo intentes eliminar. Otra forma es escuchar a tu propia respiración mientras

repites el mantra. Una parte importante de la meditación es la respiración profunda desde el abdomen; tomar una buena cantidad de aire en tus pulmones. Normalmente, una persona estresada respirará solo con la parte superior de los pulmones, sin embargo, si el oxígeno llega a la parte inferior (respiración abdominal) recibirás más oxígeno y te sentirás más relajado y menos tenso.

Paso a paso:

1. Siéntate derecho en una silla cómoda, poniendo una mano en tu estómago y otra en tu pecho
2. Respira por la nariz mientras durante 4 segundos lentamente, de forma que la mano de tu estómago se eleve y la mano en tu pecho se eleve muy poco
3. Mantén el aire durante 4 segundos
4. Exhala el aire por la boca durante 4 segundos lentamente, expulsando todo el aire que puedas, mientras contraes el abdomen
5. Los segundos que te comento son una propuesta, haz modificaciones hasta que te sientas totalmente cómodo.

4.5.7. VISUALIZACIÓN – IMAGINACIÓN GUIADA

Se basa en imaginar una escena en la que te relajarás y dejarás ir toda sensación de tensión.

Paso a paso:

1. Encuentra un lugar tranquilo y siéntate derecho y cómodo
2. Cierra los ojos e imagínate en un lugar tranquilo tan vívidamente como puedas. 3. Siente que estas en ese lugar con todos tus sentidos: vista, tacto, olfato, oído y gusto.
4. Camina por el lugar, sintiendo las sensaciones; los colores, texturas, olor, sonido...
5. Pasa tiempo sintiendo cada sentido: primero lo que ves, luego lo que estas tocando, luego lo que oyes...

6. Por ejemplo: mira el mar y como rompen las olas, escucha los pájaros, siente el viento o la arena, huele las flores...

7. Siente esas sensaciones y deja fluir cualquier preocupación o pensamiento. Si te distraes, vuelve a la práctica.

4.5.8. VISUALIZAR LA CALMA

En este ejercicio aprenderás cómo utilizar el poder de la visualización, o ensayo mental, para encontrar una mayor sensación de calma cuando te enfrentes a una situación que sea generadora de angustia o ansiedad. Esta práctica funciona porque el cerebro responde como si estuviera experimentando la visualización realmente. Ahora bien, lo que es importante es hacer que participen todos los sentidos en tu imaginación mental. Recrea el escenario de la calma con todo el detalle que puedas. Esto significa darte cuenta de todo lo que ves, oyes, hueles, de las texturas y de cualquier otra sensación que te rodee. Como en la película Avatar, en la que el protagonista estaba vinculado a un avatar que su mente controlaba, puedes pensar en esta visualización ¡como si fuera tu propio avatar en 3D! Previsualización:

1. Identifica la actividad durante la que sientes ansiedad. Escríbela en el espacio siguiente:

2. A continuación, identifica cuándo empezaste a experimentar la sensación de ansiedad. ¿Cómo es esa sensación? Escríbelo aquí:

3. Ahora, identifica lo siguiente: ¿qué estás haciendo generalmente antes de que empiece la sensación de ansiedad? ¿En qué piensas? ¿Qué sientes? Visualización: En tu visualización, imagínate en el momento justo anterior a percibir la sensación de ansiedad. Contéplate totalmente relajado, en calma, tranquilo, aunque sepas que vas a enfrentarte a una situación que en el pasado te ha provocado sentimientos de ansiedad.

Ahora, imagínate a ti mismo o a tu avatar entrando en la situación al mismo tiempo que sigues totalmente cómodo y relajado. Observa todas las personas, los objetos de la habitación, los sonidos y las cosas que ves a tu alrededor. Puedes percibir incluso los olores que hay en el espacio.

Es importante que mentalmente te veas consiguiendo estar en calma en tu visualización. ¡Si en algún momento te sientes tenso o con ansiedad, recuerda que se trata de tu visualización! Siempre puedes congelar la acción, hacer marcha atrás y volver al momento en el que te sentías seguro y en calma. Luego, comienza a realizar de nuevo la visualización. Sigue conectado a tu respiración suave mientras la llevas a cabo.

Al acabar el ensayo mental, practica otra vez... ¡y otra! Siempre puedes imaginarte cada vez más confiado y relajado, lo que te permite ser más flexible y te ayuda a prepararte para cualquier suceso imprevisible que pueda ocurrir cuando estés en tiempo real. Reflexiones: ¡Enhorabuena por completar este ensayo mental! ¿Cómo viviste el hecho de efectuarlo con éxito? Piensa de qué manera, aunque sea pequeña, este ensayo mental puede marcar una diferencia para ti y para otros. ¿Cómo podrías practicarlo cada día durante cinco minutos? ¿Dónde y cuándo podrías hacerlo?

4.5.9. GESTALT

4.5.9.1 JUEGO DE ROLES

El objetivo de este juego es comenzar a y que comience a liberar la energía que está conteniendo en ella para ampliar sus recursos. Y es que, muchas personas no han tomado contacto con ese aspecto de ellos mismos con el que cuentan y lo han tenido reprimido por mucho tiempo. Se le pide al cliente que dice que juegue el papel de la polaridad inhibida que presenta. Por ejemplo, si se trata de una persona sumamente tímida, se le pide que juegue el papel de una persona muy extrovertida. En caso de que sea una persona que nunca ha hecho valer sus derechos, se le pide que interprete el papel de una persona egoísta.

Este juego se puede llevar a cabo en sesiones de terapia individual y grupal. Aunque es recomendable hacerlo de manera grupal ya que el efecto positivo que produce en la persona suele ser mucho mayor. Finalmente, después de llevar a cabo el juego en varias ocasiones, la persona logra desbloquear esa energía que tenía latente de su otra polaridad y tener un equilibrio.

4.5.9.2 LA EXAGERACIÓN

Otra de las técnicas de terapia Gestalt que tiene la finalidad de facilitar a la persona la apertura de sentimientos y emociones que se manifiestan de forma inconsciente. Estos

sentimientos y emociones pueden encontrarse ocultos detrás de gestos y movimientos involuntarios o dentro de la misma conversación del cliente. Explicar a la persona la importancia de identificar aquellos gestos o ademanes involuntarios que realiza con frecuencia ya que pueden tener un significado inconsciente.

Después de haber explicado al cliente con detalle la teoría acerca de esta técnica, se le pide que realice ese movimiento y que lo exagere. Es decir, si se trata de algún ademán, que lo repita y que trate de exagerarlo con la finalidad de poner de manifiesto el significado que hay detrás de él. Lo mismo ocurre también con el lenguaje verbal. Cuando se sorprenda al cliente diciendo algo que consideramos importante y él lo pase desapercibido, se le pide que lo repita varias veces.

Puede ser por ejemplo alguna frase, la cual también se le pedirá que la repita con un tono de voz más alto para que se haga totalmente consciente de eso que está diciendo. Es entonces cuando la persona comenzará realmente a escucharse a sí misma y no solo a emitir simplemente frases.

4.5.9.3 PROYECTO IDENTIFICACIÓN

Es una de las *técnicas de terapia gestalt* que más se utiliza para trabajar los sueños, y que tiene la finalidad de interiorizar las propias emociones y el punto de vista del otro. Y es que, según la terapia Gestalt, todo lo que soñamos tiene alguna representación que tiene que ver con nuestro mundo interno (*aspiraciones, preocupaciones, miedos, etc.*). Se le pide al cliente, después de que ha contado su sueño, que identifique a alguien que aparezca en su sueño. Tiene que ser un personaje que haya sido significativo para el(ella) en el sueño. Después de haberlo identificado se le pregunta: “*¿cómo te comportarías si tú fueras ese personaje?*”.

En ese momento la persona tiene que ponerse realmente en los zapatos de ese personaje y expresar lo que estaría sintiendo y los motivos por los cuales estaría actuando de esa manera. Rápidamente la persona puede lograr identificar sentimientos y emociones propias que está viviendo a través de ese personaje o comprender mejor el sentir y actuar de otra persona. Esta técnica es sumamente recomendada para llevar a cabo con niños ya que se les facilita expresar lo que sienten sin temor. Disminuyendo su ansiedad al saber que se trata de un juego.

4.5.9.4 TÉCNICA DEL YO, TÚ

Aunque la incluimos como parte de las *técnicas de terapia Gestalt*, más que ser una técnica en sí, se trata de un principio que se aplica como ejercicio a nivel grupal. Está recomendado para personas que, cuando hablan con otra persona cara a cara, actúan como si estuvieran mirando al vacío y no mantienen la mirada en el otro.

Lo cual provoca que la comunicación se vea empobrecida y evita que el cliente pueda tener una relación más estrecha, cálida o empática con las personas que le rodean. Es importante que el cliente identifique de donde proviene esa incomodidad, tome contacto con ella y se haga responsable de lo que siente y evita cuando mira al otro a los ojos.

Se le pide a una de las personas que suelen evitar mantener el contacto ocular con el otro cuando tienen una conversación, que intente mantener la mirada con alguien cuando le está comunicando algo. En ese momento se le pide que tome consciencia de lo que está experimentando: “¿cómo es su propia voz?”, “¿qué siente cuándo mantiene la mirada con la otra persona?”. También se le pueden hacer preguntas como las siguientes:

“¿Crees que tu tono de voz está en sintonía con lo que quieres comunicarle al otro?”, “¿crees que lo que le estás diciendo lo está comprendiendo realmente?”, “¿qué sientes cuando hablas con alguien sin evitar la mirada?”. Entre muchas preguntas más relacionadas con aquello que está experimentando cuando deja de evitar el contacto ocular con el otro mientras le está comunicando algo.

4.6. CONCLUSIONES

Como se muestra en el capítulo de propuesta de manual ilustrativo para manejo de la ansiedad en padres y niño, se prevé que el efecto de este documento sirva de guía para el manejo de la problemática abordada. Para ello, se considera de importancia un seguimiento de los individuos que padecen estos problemas, con la finalidad de conocer si las respuestas en base a las propuestas planteadas son positivas; ya que, se debe estar claro que pueden ocurrir cambios significativos en la vida del paciente que perturben los resultados de las evaluaciones a largo plazo. Sin embargo, la propuesta se basa en información sólida para ayudar a las personas que los necesitan.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

Si bien existen algunos conflictos provocados por el miedo, los estudios realizados muestran que el mayor problema en el hogar para niños, adolescentes y padres es por la presencia de la actual pandemia, que está generando principalmente estrés y ansiedad en la población. De ello se desprende que, debido a esta pandemia, la población seleccionada tiene un escaso control emocional y mantiene un momento de crisis que ha mostrado desequilibrio.

Por ello, nace la necesidad de educarlos con las estrategias y herramientas adecuadas para fortalecer su trabajo en el hogar, especialmente con sus padres, y enfrentarlos a tiempo para los momentos de crisis que asustan a los miembros de la familia lo que genera problemas de ansiedad. Niñas, niños y adolescentes, presentan momentos de crisis que desembocan en periodos de ansiedad, provocando a la vez miedo, susto, tristeza y con ellos también conflictos en el ámbito académico y en el seno familiar. La población entrevistada afirma la necesidad de conocer e instruirse en técnicas y estrategias que les ayuden al manejo eficaz de la ansiedad en momentos de crisis.

Para ello, el desarrollo de las habilidades implicadas en mindfulness está relacionado con una mayor autorregulación conductual y con un decremento de las preocupaciones y del miedo a experimentar las emociones. Así, las personas que practican mindfulness, bien sea a través de la práctica formal de la meditación o en su aplicación en la vida diaria, serán más propensas a observar sus pensamientos y sentimientos de una manera no enjuiciadora y no reactiva y, en consecuencia, tendrán una menor propensión a preocuparse, funcionando de una forma más adaptativa.

Existe cada vez una mayor evidencia empírica que constata la eficacia de la aplicación las habilidades mindfulness en el contexto de la ansiedad (Lykins y Baer, 2009; Williams, 2010). Sin embargo, es necesaria una mayor investigación que valide la eficacia del entrenamiento en habilidades mindfulness para tratar la ansiedad, en comparación con otros tratamientos alternativos empíricamente validados, así como avanzar en el descubrimiento de los mecanismos psicológicos y psicofisiológicos subyacentes en el proceso.

Las escuelas antes referidas, nos permiten entender como una situación de ansiedad puede llevarnos a estados muy complejos en cuanto a la salud mental, no sólo en forma consciente, sino incluso de manera inconsciente, lo que torna complicado en el momento de encontrar solución al problema. Así mismo, y ya que según el conductismo “el hombre está determinado por el factor del medio que lo rodea”, la coyuntura actual del confinamiento y aislamiento social, puede influir en forma considerable en la salud mental, especialmente de niños, niñas y sus padres. Estas 2 escuelas de igual manera conforman la base para la posterior estructuración de las diversas técnicas que fueron presentadas.

Finalmente el conflicto que ha hecho avivar los diversos conflictos en el núcleo familiar, sin duda alguna ha sido la presencia de la pandemia mundial que estamos atravesando. Padres de familia sin empleo, madres que deben cuidar de toda la familia, niños recibiendo clases virtuales desde casa, el convivir con todos en un mismo lugar, sin duda eleva los niveles de estrés, tal como lo menciona N. Sarango (2021) está claro que los niveles de ansiedad dentro del núcleo familiar en este último año a causa de la pandemia, se han elevado considerablemente, los padres de familia no saben cómo manejar sus propios hogares sin sufrir altas descargas de estrés y ansiedad en el proceso. Las familias a nivel mundial han sido las más afectadas actualmente, de acuerdo con A. Rodríguez (2021) es necesario implementar estrategias de prevención de conflictos, dentro de los hogares, con el fin de mejorar la calidad de vida que todas las familias llevan durante el periodo de pandemia. Es claro que cada familia necesita de herramientas que aporten a llevar de mejor manera la conflictiva actual y de una u otra manera sean un apoyo inmediato y preventivo en una situación problema.

El desarrollo de las habilidades implicadas en mindfulness está relacionado con una mayor autorregulación conductual y con un decremento de las preocupaciones y del miedo a experimentar las emociones. Así, las personas que practican mindfulness, bien sea a través de la práctica formal de la meditación o en su aplicación en la vida diaria, serán más propensas a observar sus pensamientos y sentimientos de una manera no enjuiciadora y no reactiva y, en consecuencia, tendrán una menor propensión a preocuparse, funcionando de una forma más adaptativa.

Existe cada vez una mayor evidencia empírica que constata la eficacia de la aplicación de las habilidades mindfulness en el contexto de la ansiedad (Lykins y Baer, 2009; Williams,

2010). Sin embargo, es necesaria una mayor investigación que valide la eficacia del entrenamiento en habilidades mindfulness para el tratamiento del GAD en comparación con otros tratamientos alternativos empíricamente validados, así como avanzar en el descubrimiento de los mecanismos psicológicos y psicofisiológicos subyacentes en el proceso de curación. Otros aspectos importantes son: a) la determinación de la eficacia de cada uno de los ingredientes específicos del entrenamiento a fin de determinar efectos aditivos, b) el tipo de pacientes que son más proclives a beneficiarse de este tipo de intervención y c) la estabilidad y generalización de los cambios y efectos obtenidos a lo largo del tiempo, incluida la mejora en la calidad de vida.

En definitiva, este trabajo constituye un aporte para la sociedad se trata de un manual de varias técnicas y estrategias que beneficia a una población de padres y niños que ha sido detallada, realizada y la recomendación es que se sugiere seguir trabajando en los temas de ansiedad y hacer que existan cada vez más herramientas o insumos para que la población se pueda ver beneficiada.

RECOMENDACIONES

Es necesario llevar un seguimiento de los pacientes que tienen problemas de ansiedad, con la finalidad de conocer a profundidad lo que conlleva la problemática. Para ello, se recomienda realizar un control del grupo estudiado, para desencajar más conclusiones que pueden aportar con mejor eficiencia y conocimientos para seguir mejorando en las propuestas de manuales para el tratamiento de la ansiedad.

Los resultados deben ser presentados a las autoridades de la comunidad local para crear conciencia sobre el tema y buscar formas de apoyo conjunto. De tal manera que la investigación no solo quede en un documento; sino, que sirva de instrumento para ayudar la sociedad en general que ha padecido por la pandemia, que consecuentemente ha traído problemas de ansiedad en los miembros de la familia.

Los profesionales de la salud locales necesitan fortalecer sus habilidades para manejar estas condiciones cambiando los tratamientos a intervenciones psicológicas. Por ello, es necesario realizar más estudios sobre esta problemática; más aún, que son padecimientos nuevos que surgieron a partir de la pandemia.

Por último, las precauciones tomadas deben estar dirigidas principalmente a prevenir y/o mitigar el desarrollo de trastornos de ansiedad en los miembros de la familia causadas por la pandemia; porque, su padecimiento puede conllevar a sufrir otras enfermedades de índole psicológico y llevar a daño físicos.

BIBLIOGRAFÍA

- Amutio A. : Estrategias de manejo del estrés: el papel de la relajación. *C. Med. Psicosom*, 2002; 62/63: 19-31. 4.
- Arciniegas, Y. (2022). El rebrote del Covid-19 deja a Hong Kong en la incertidumbre. *France 24*. Geraadpleegd op 23 april 2022, van <https://www.france24.com/es/asia-pac/C3%ADfico/20220316-hong-kong-rebrote-covid19-omicron-incertidumbre>
- Bunge, M. *Scientific research*, Vol. 1. Nueva York: Springer Verlag, 1967.
- Campbell, D. T., Y Stanley, J. C. *Experimental and quasi-experimental designe for research on teaching*. En N. L. Gage (Ed.), *Handbook of researchñ 011' teaching*. Chicago: Rand McNally, 1963.
- Cartwright, D. S. Trait and other sources of variance in the SoR Inventory of Anxiousness. *[ournal of Persona lit y and Social Psychology*, 1975, 23, 408-414.
- Cattell, R. B., Y Scheler, I. H. The nature of anxiety: a review of 13 multivariate analysis comparing 814 variables. *Psychological Reports, Monograph Supplement*, 1958, 5, 351-388.
- Cartel, R. B., Y Scheier, I. H. The nteaning and nteasurentent of neuroticisnt ami anxiety. Nueva York: Ronald Press, 1961. Chein, I. The envíronment as a determinant of behavior. *[ournal of Social PS'J' chology*. 1954, 39, 115-127.
- Corrigan, F.M. (2004). Psychotherapy as assisted homeostasis: activation of emotional processing mediated by anterior cingulated cortex. *Medical Hypothesis*, 63, 968-973.
- Chomsky, N. Review of Skinner, *Verbal Behaoior*, *Language*, 1959, 35, 26-58.
- Cronbach, L. J. The two disciplines of scientific psychology. *Anterican Psychogist*, 1957, 12, 671-684.

- Craske, M.G., Barlow, D.H. y Meadows, E. (2000). *Mastery of your anxiety and panic (MAP-3): therapist guide for anxiety, panic, and agoraphobia* (3rd. ed.) San Antonio, TX: Graywind Publications.
- Cronbach, L. J., Y Meehl, P. E. Construct validity in psychological tests. *Psychological Bulletin*, 1955, 52, 281-302.
- Curtis-Christoph, P. (1998). Psychosocial treatment for personality disorders. En P.E. Nathan y J.M. Gorman (Eds.), *A guide to treatments that work*. (pp. 544-553). Nueva York: Oxford University Press.
- Damasio, A. (1994). *Descartes error: emotion, reason, and the human brain*. Nueva York: Avon.
- Davidson, R.J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D. y Santorelli, S. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.
- Deikman, A.J. (1982). *The observing self*. Boston: Beacon Press. Fine, T.H. y Turner, J.W. (1982). The effects of brief restricted environmental stimulation therapy in the treatment of essential hypertension. *Behaviour Research and Therapy*, 20, 567-570.
- Delgado LC. : *Correlatos psicofisiológicos de la preocupación y Mindfulness: Eficacia de un entrenamiento en Habilidades Mindfulness*. Tesis Doctoral. Editorial de la Universidad de Granada, 2009.
- Ekehammar, B., y Magnusson, D. A method to study stressful situations, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1973, 27, 176-179.
- Ekehammar, B., Magnusson, D., y Ricklandcr, L. An interactionist approach to the study of anxiety. An analysis of an SoR inventory applied to an adolescent sample, *Scandinavian Journal of Psychology*, 1974, 15, 4-14.
- Endler, N. S., Y Hunt, J. McV. Generalizability of contributions from sources of variance in the S-R inventories of anxiousness, *Journal of Personality*, 1969, 37, 1-24.

- Endler, N. S., Y Magnusson, D. Interactionism, trait psychology, psychodynamics, and situationism, Reports [rom the Psychological Laboratories, University of Stockholm, 197., 418.
- Endler, N. S., Y Magnusson, D. Toward an interactional psychology of personality. *Psychological Bulletin*, 1976, 83, '56-9".
- Freud, S. (1971). *Introducción al psicoanálisis*. Madrid: Alianza.
- Flores, M., Chávez, M., Aragón L., (206). Situaciones que generan ansiedad en estudiantes de Odontología. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007078017300147>
- Galantino, M.L. (2003). Influence of Yoga, walking and Mindfulness meditation on fatigue and body mass index in women living with breast cancer. *Seminars in Integrative Medicine*, 1, 151-157.
- Germer, C.K. (2005). Mindfulness. What is it? What does it matter? En C.K. Germer, R.D. Siegel y P.R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy* (pp. 3- 27). Nueva York: Guilford Press.
- Germer, C.K., Siegel, R.D. y Fulton, P.R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Nueva York: Guilford Press.
- Hernández, R; Fernández, C y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Sexta edición. Recuperado de: [48 http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-lainvestigacion-sexta-edicion.compressed.pdf](http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-lainvestigacion-sexta-edicion.compressed.pdf)
- Ibáñez, E. & Belloch, A. (1982). *Psicología clínica: Una introducción*. Valencia, España: Promolibro.
- Johnson, S. & Melamed, B. G. (1979). The Assessment and treatment of children's fears. In B. Lahey & Kazdin, *Advances in Clinical Child Psychology* (Vol. 2 pp. 108-139). New York: Plenum Press.
- Kessler, R. C. (1997). The effects of stressful life events on depression. *Annual Review of Psychology*, 48, 191-214.

- Martín Asuero, A., García de la Banda, G. y Benito Oliver, E. (2005). Reducción de estrés mediante atención plena: la técnica MBSR en la formación de los profesionales de la salud. *Análisis y Modificación de Conducta*, 31, 557-571.
- Martín A & García de la Banda G. Las ventajas de estar presente: desarrollando una conciencia plena para reducir el malestar psico - lógico. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2007; 7 (2): 369-384.
- Miguel-Tobal, J. J. (1985). Evaluación de respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras de ansiedad: Elaboración de un instrumento.
- Mischel, W. *Personality and assessment*, Nueva York: 1968.
- Mischel, W. Toward a cognitive social learning reconceptualization of personality. *Psychological Review*, 1973, 80, 252-283.
- Murga, Horacio. (2014). Tipo de familia y ansiedad y depresión. *Revista Médica Herediana*. 25. 57. 10.20453/rmh.2014.245.
- Linehan, M. (1993a). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Nueva York: Guilford Press.
- L. Díaz, C. J. Castro, F. (2020). Influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Universidad Cooperativa de Colombia. Colombia. Recuperado de: https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/18306/3/2020_ansiedad_rendimiento_academico.pdf

- Soriano González, Javier (2012). Estudio cuasi-experimental sobre las terapias de relajación en pacientes con ansiedad. *Enfermería Global* N° 26 abril 2012 Páginas 39-53.5.
- Soriano González, Javier (2012). Estudio cuasi-experimental sobre las terapias de relajación en pacientes con ansiedad. *Enfermería Global* N° 26 abril 2012 Páginas 39-53.5.
- Sánchez, J., Rosa, AI., Olivarez, J. (1998). Las técnicas de relajación en el campo de la psicología clínica y de la salud en España: Una revisión meta-analítica. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de enlace*, nº45/46, pag. 21-36. 6. Técnica de relajación (s.f.). Recuperado el 09 de marzo de 2018 de https://es.wikipedia.org/wiki/T%C3%A9cnica_de_relajaci%C3%B3n#T%C3%A9cnicas_de_relajaci%C3%B3n
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: Tres conceptos a diferenciar (Revisado ed., Vol. 1) [Libro electrónico]. *Revista Mal-estar E Subjetividade*. <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Tavita, A. (2016). Ansiedad y rendimiento académico en los estudiantes de 3ro, 4to y 5to año de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería de Sistemas y Computación de la Universidad Peruana Los Andes. Recuperado de: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/6837/Egoavil_sa.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Wilson, K.G. y Luciano, M.C. (2002). *Terapia de aceptación y compromiso (ACT). Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Madrid: Pirámide.