



**Universidad del Azuay**

**Facultad de Psicología.**

Carrera de Psicología Educativa Terapéutica

**“GUÍA DE RECURSOS PSICOLÓGICOS PARA  
GESTIONAR CRISIS EMOCIONALES EN NIÑOS  
DE 8 A 10 AÑOS DE EDAD; DESTINADA A  
PADRES DE FAMILIA”**

**Autores:**

Juan José Andrade Serrano.

**Director:**

Lcdo. Xavier Alberto Muñoz Astudillo

**Cuenca – Ecuador**

**2022**

## **DEDICATORIA**

Quiero dedicar este logro a toda mi familia, en especial a mis seres queridos que se adelantaron al cielo pero sé que en algún lugar están festejando por este logro alcanzado, ¡esto va para ustedes! Quiero también pedirles unas sinceras disculpas a mis padres por tardar tanto tiempo en llevar este título a casa, padres queridos, siempre voy a reconocer el esfuerzo sobrehumano que hicieron para verme aquí, con mi título en la mano y sonriéndoles por haberlo conseguido. Finalmente dedico este trabajo a mi compañera de vida, la mujer que Dios puso en mi camino para que sea mi soporte y me impulse a terminar con este proyecto, estoy seguro que siempre vas a ser mi apoyo, motivación y mi todo.

¡Este trabajo es para todos ustedes de Juanjo!

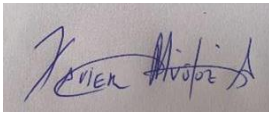
## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco profundamente a la universidad y sus profesionales docentes por tener la paciencia de graduarme, sé que no es una tarea fácil, por ello doy mis más sinceros agradecimientos. De igual manera quiero agradecer a todos los que me apoyaron me aconsejaron y confiaron en que este día pasaría, a mis compañeros, mi familia y sobre todo a mis padres, por todo el apoyo brindado en tantos años de estudio, por nunca dejarme rendir y siempre estar detrás de mí con una palabra de aliento para que siga avanzando hasta conseguir este sueño tan grande de verme graduado. Finalmente agradezco a Dios por hacerme una persona serena morena.

## RESUMEN

La salud mental se presenta como una prioridad para toda la población, por ende, se debe prestar especial atención a la identificación de problemas que alteren el equilibrio mental y emocional de cada individuo, especialmente en edades tempranas, cuando los niños son expuestos a circunstancias de crisis. Mantener un estado de equilibrio mental en los niños significará el que puedan tanto ellos como la familia, llevar una vida con mayor capacidad de resiliencia. Esta investigación posee como objetivo principal elaborar una guía de recursos psicológicos para gestionar la salud mental en períodos de crisis en niños de 8 a 10 años, con base en el enfoque de la psicología positiva. Se han conformado dos grupos focales (Grupo A: niños de 8 a 9 años, grupo B: niños de 9 a 10 años, con sus respectivos representantes). Mediante la aplicación de diversas técnicas de investigación como: encuesta estructurada, entrevista, y revisión sistémica bibliográfica, se ha llegado a estructurar una guía sólida la misma que proporciona una serie de actividades, técnicas y ejercicios a realizar con el fin de gestionar la salud mental. Se concluye que con la guía planteada se busca fomentar el autoconocimiento, la valoración personal y el autocontrol en situaciones de crisis.

**Palabras clave:** familia, crisis emocional, psicología positiva, autocontrol.



FIRMA TUTOR  
Xavier Muñoz



FIRMA ESTUDIANTE  
Juan José Andrade

## ABSTRACT

Mental health is presented as a priority for the entire population. Thus, special attention should be paid to the identification of problems that alter the mental and

emotional balance of each individual, when children are exposed to critical circumstances. The main objective of this research was to elaborate a guide of psychological resources to manage mental health in periods of crisis in children aged from 8 to 10 based on the positive psychology approach. Two focus groups have been formed (Group A: children from 8 to 9 years old, Group B: children from 9 to 10 years old, with their respective representatives). Through the application of various research techniques such as structured survey, interview, and systemic bibliographic review, a solid guide was structured to provide a series of activities, techniques and exercises to be carried out in order to manage mental health.

**Key words:** Mental Health, Mental Balance, Positive Psychology.



Translated by

A handwritten signature in black ink, which appears to be 'Juan Andrade', is positioned to the right of the 'Translated by' text.

Juan Andrade

# ÍNDICE

## Índice de contenidos

DEDICATORIA.....	I
AGRADECIMIENTO.....	II
RESUMEN.....	III
ABSTRACT.....	IV
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO 1 .....	2
1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	2
1.1 Salud Mental .....	2
1.2 Salud mental en periodos de crisis .....	5
1.3 Crisis emocional.....	9
1.4 Escuelas y Recursos Psicológicos.....	17
1.5 Recursos psicológicos para gestionar crisis .....	24
1. 6 Conclusiones .....	28
CAPÍTULO 2 .....	30
2. MARCO METODOLÓGICO.....	30
2.1 Objetivo General: .....	30
2.2 Objetivos Específicos:.....	30
2.3 Alcances .....	31
2.4 Población.....	31
2.5 Instrumentos y Técnicas de investigación.....	31
2.6 Sistematización de los datos de la investigación.....	32
CAPÍTULO 3 .....	34
3. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN DE RECURSOS PSICOLÓGICOS PARA GESTIONAR CRISIS EMOCIONALES EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DE EDAD .....	34

3.1 Resultados obtenidos en niños y niñas de 8 años .....	34
3.2 Resultados obtenidos en niños y niñas de 9 años .....	40
3.3 Resultados obtenidos en niños y niñas de 10 años .....	43
3.4 Análisis de Resultados .....	49
CAPÍTULO 4 .....	50
4. GUÍA DE RECURSOS PSICOLÓGICOS PARA GESTIONAR CRISIS EMOCIONALES EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS; DESTINADA A PADRES DE FAMILIA .....	50
4.1 Recursos psicológicos para gestionar crisis emocionales en niños (8 a 10 años). 50	
4.1.1 Técnicas para Gestionar Crisis relacionadas a la Depresión.....	50
Los beneficios del autocontrol emocional son:.....	62
4.2 Conclusiones generales .....	69
5. Bibliografía .....	71
6. ANEXOS .....	76

## Índice de Tablas y Figuras

Tabla 1 Características.....	16
Tabla 2 Población niños y niñas 8 años.....	35
Tabla 3 Población niños y niñas 9 años.....	40
Tabla 4 Población niños y niñas 10 años.....	42
Figura 1 Familia-Realidad niños y niñas 8 años.....	44
Figura 2 Familia-Realidad niños y niñas 9 años .....	44
Figura 3 Familia-Realidad niños y niñas 10 años .....	46
Figura 4 Familia-Realidad Profesionales .....	48

# INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como fin estructurar una guía de recursos psicológicos para gestionar crisis emocionales en niños de 8 a 10 años de edad; destinada a padres de familia. En el Capítulo II, Marco Teórico, contiene los antecedentes de Investigación, la Fundamentación Legal y de igual manera se incluye las categorías fundamentales, con la fundamentación teórica de las variables, se define la hipótesis de investigación y se da respuesta fundamentada a la problemática presente. En el Capítulo II, que respecta a la Metodología, se desarrolla la modalidad básica de la investigación, aplicando un estudio descriptivo, de campo, bibliográfico y documental, la población la confirman estudiantes, docentes de la Unidad Educativa Alemán, al igual que varios profesionales en el campo de la psicología.

En el capítulo Capítulo III, dedicado al; Análisis e interpretación de resultados, se incluyen en gráficas de los resultados de la entrevista semiestructurada aplicada a docentes, estudiantes y profesionales. Estas gráficas se las representan como familias de códigos, las cuales tienen su debida interpretación. De igual manera en este capítulo se procede a realizar la verificación de la hipótesis antes planteada. Capítulo IV, último capítulo, hace referencia a la Guía de Recursos Psicológicos. En este capítulo también se procede a establecer las principales conclusiones de toda la investigación realizada.



# CAPÍTULO 1

## 1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 1.1 Salud Mental

Para hablar del concepto de salud mental es necesario hacer referencia primero al concepto de salud propiamente dicha, que etimológicamente viene del latín *salus*, entendida como el estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones (Davini, Gellon De Salluzi, Rossi 1968). Sin embargo, el concepto de salud está perdido, porque no puede ser utilizado como único ni como uniforme, se lo debe relacionar con los aspectos individuales de cada persona (Davini, et all, 1968 tomado de Carranza Valeria. 2013).

La salud no es solamente la ausencia de enfermedades sino la resultante de un complejo proceso donde interactúan factores biológicos, económicos, sociales, políticos y ambientales en la generación de las condiciones que permiten el desarrollo pleno de las capacidades y potencialidades humanas, entendiendo al hombre como un ser individual y social.

El concepto de salud mental presenta mucha controversia en cuanto a su definición y a su campo de acción es por ello que son muchas las áreas científicas que se refieren a él y tratan de definirlo de una manera concreta. La medicina y dentro de ella la psiquiatría es la rama que más se ha ocupado de éste. Sin embargo, su abordaje ha sido hasta no hace mucho, reducido a los criterios netamente médicos y cuando se refería a salud mental, terminaba hablando enfermedad mental. Davini, Gellon De Salluzi, Rossi (1968) mencionan que el concepto de salud mental no se usa de la manera adecuada ya que, al ser cada persona diferente, se deberá tomar en cuenta las características singulares de cada individuo para poder definir el estado mental de la persona.

La atención de la salud se ha centrado más en la recuperación y/o rehabilitación de la enfermedad, que, en la prevención de los factores de riesgo y la promoción de conocimientos, hábitos y estilos de vida que permitan y condicionen un desarrollo más saludable de las personas. Por ello es que Carranza Valeria (2013) según llega a considerar que una respuesta integral a los problemas de salud debe ser transdisciplinaria,

haciendo una autoevaluación de sus enfrentamientos; esto porque se toma a la salud como consecuencia condicionante del desarrollo integral (Levav, 1992).

Entrando en el concepto de salud mental, se la considera como;

El estado de equilibrio y adaptación activa y suficiente que permite al individuo interactuar con su medio, de manera creativa, propiciando su crecimiento y bienestar individual, y el de su ambiente social cercano y lejano, buscando mejorar las condiciones de la vida de la población conforme a sus particularidades. (Vidal, y Alarcón, 1986).

Dentro del campo de la psicología, cuando se habla de salud mental se la entiende como un estado relativamente perdurable en el cual la persona se encuentra bien adaptada a su contexto, siente gusto por la vida y está logrando su autorrealización, llegando a conseguir sus ideales y metas fijadas. Es un estado positivo y no la plena ausencia de trastornos mentales (Valeria Carranza, 2013).

En cuanto al ámbito social se habla de salud mental comunitaria que implica el desarrollo general de los aspectos psicosociales y conductuales, la percepción de la salud y la calidad de vida por parte de la población, así como también la forma con que se cubren las necesidades básicas y se aseguran los derechos humanos y la atención de trastornos mentales.

En este sentido la salud mental tiene que ver con la vida diaria de todos, se refiere a la manera como cada uno se relaciona con las actividades en general en la comunidad; comprende la manera en que cada uno armoniza sus deseos, anhelos, habilidades, ideales, sentimientos y valores morales con los requerimientos para hacer frente a las demandas de la vida. En este contexto, la salud mental depende de: cómo uno se siente frente a sí mismo, cómo uno se siente frente a otras personas, y en qué forma uno responde a las demandas de la vida (V. Carranza, 2013). Por este motivo existe interés en recuperar, a través de esta investigación, el concepto de salud mental planteado, tomando en cuenta que no solo se trata de la ausencia de síntomas o enfermedades, sino se plantea también como una necesidad de todas las personas, sin importar el nivel al que llegan sus

capacidades, ya que todo ser humano se puede realizar en la medida de sus potencialidades y posibilidades sus propios cuidados.

Como lo menciona V. Carranza (2003) la salud mental es el estado que permite el desarrollo óptimo del individuo en la medida en que es compatible con el desarrollo de otros individuos. Ahondando en los conceptos antes mencionados, es imprescindible realizar un análisis partiendo desde la etapa de infancia, siendo el enfoque de la investigación, es por ello que de acuerdo con Vásconez (2020) estar mentalmente sano durante la infancia significa alcanzar los indicadores del desarrollo y los indicadores emocionales, así como también aprender destrezas sociales saludables y cómo enfrentar los problemas que puedan presentarse.

Los niños que son mentalmente sanos tienen una calidad de vida positiva y pueden desempeñarse bien en el hogar, la escuela y sus comunidades. Los trastornos mentales en los niños se describen como cambios serios en su forma habitual de aprender, comportarse o manejar las emociones, lo cual causa angustia y problemas en las actividades diarias. Ocasionalmente, muchos niños presentan temores y preocupaciones o muestran comportamientos disruptivos. Si los síntomas son serios y persisten e interfieren con las actividades en la escuela, la casa y al jugar, puede que al niño le diagnostiquen un desequilibrio en su salud mental.

Poseer una buena salud mental no es simplemente la ausencia de un trastorno mental. Los niños que no tienen un trastorno mental podrían diferenciarse en cuán bien se encuentran, y los niños con el mismo trastorno mental diagnosticado podrían mostrar fortalezas y debilidades diferentes en la forma en que se están desarrollando y sobrellevan las situaciones, y tener una calidad de vida diferente. Considerar la salud mental como un proceso continuo y la identificación de trastornos mentales específicos son maneras de entender cuán bien se encuentran los niños.

Un desequilibrio en la armonía psicológica del ser humano, puede causar afecciones crónicas que consiguen continuar durante toda la vida. Sin un diagnóstico temprano ni tratamiento, los niños con trastornos mentales pueden tener problemas en el hogar, en la escuela y en general en el contexto en el que residen, interfiriendo directamente en su

desarrollo saludable y a su vez causando problemas que pueden continuar en la vida adulta.

## **1.2 Salud mental en periodos de crisis**

La salud mental es todavía una gran desconocida para muchos ciudadanos y uno de los grandes retos que tenemos aún por resolver como sociedad. Cuando nos referimos a la salud mental lo hacemos en relación con su contribución a todos los aspectos de la vida humana y, por lo tanto, desde una vinculación recíproca con el bienestar individual y comunitario.

Las sociedades que se preocupan y cuidan de la salud mental de sus ciudadanos generan un mayor bienestar colectivo, promoviendo que la ciudadanía tenga mayor capacidad y recursos para afrontar las adversidades y malestares de la vida de una manera más resiliente (Victor Grifols, 20017). Si nos centramos en los niños, este aspecto todavía adquiere más relevancia, ya que estamos ante unas etapas de la existencia fundamentales en el desarrollo de las personas, en donde las consecuencias de una salud mental deficitaria pueden reducir significativamente sus oportunidades futuras en términos de salud física, educación y trabajo.

Debemos reflexionar y debatir acerca de la salud mental de los niños, en aquellas edades en las cuales se enfoca mi investigación ya que estamos ante los adultos del futuro, una cuestión que como sociedad no podemos eludir. Al respecto, tenemos que buscar soluciones y poner en marcha iniciativas que nos permitan una mejor respuesta a las necesidades y situaciones que ya estamos visualizando como sintomatología de la crisis actual que vivimos producto de la pandemia, las cuales deben alertarnos y preocuparnos. Necesitamos generar oportunidades que propicien el desarrollo de integral y fortalezcan su salud mental.

Una persona mentalmente sana, es alguien productiva, que sostiene con el mundo una relación amorosa y usa su razón para aprehender objetivamente la realidad; el que se siente con una individualidad sin dejar de sentir su solidaridad con el otro y considera la vida como el más precioso de los dones que ha recibido. Todo este equilibrio de la persona entre su sentir y actuar se puede ver afectado en ciertos momentos de la vida por diversas situaciones o conflictivas. La ansiedad que genera una situación de emergencia sanitaria

puede pasar factura a nuestra salud mental y lo está haciendo en la mayoría de la población joven.

En América Latina y el Caribe, si bien se sabe que un 20% de la población infanto-juvenil sufre de problemas que demandan la intervención de los servicios de salud mental (E. Sad, E. Belford, E. Camarena, R. Chamorro, J.C. Martínez., 2015). En la actualidad la pandemia del covid-19 ha causado grandes cambios en la forma en que vivimos los ciudadanos. Es importante tener en cuenta que las tasas de problemas de salud mental entre los niños aumentan a medida que llegan a la adolescencia, consolidándose en la vida adulta. Por este motivo, la OMS insiste en recordar que la mitad de los trastornos mentales aparecen por primera vez antes de los 14 años y un 75% de ellos antes de los 18, siendo importante enfocarnos en estas edades de 7 a 10 años, ya que significan punto clave para el equilibrio y manejo emocional y por tanto de la salud mental.

Estamos viviendo una situación complicada porque estamos en una época de incertidumbre donde los problemas económicos, el estar aislados, la misma enfermedad, el sentirnos solos, en muchos la virtualización de sus clases, etc. Todo esto ha causado mucho estrés, ansiedad, tristeza aunada a la presión de como sobrellevar todo lo que está pasando.

En estos momentos ante lo que estamos viviendo algo muy importante es la empatía y que no todos reaccionamos de la misma manera a las diferentes situaciones de crisis que nos presenta la vida y tener más en cuenta a las personas que tenemos a nuestro alrededor como lo son los niños y adolescentes que son los más vulnerables ante esta situación por esto es importante darles un acompañamiento.

Lo observado este último tiempo producto de la crisis que experimentamos como país, es que las personas presentan sintomatología relacionada con ansiedad, depresión, estrés postraumático, principalmente. A todos de alguna manera nos ha afectado lo que está sucediendo, de alguna forma lo vivimos como un trauma, la violencia los saqueos, y es normal que en algún momento sintamos miedo, pena, etc, lo importante es identificar cuando esto nos está provocando un malestar clínicamente significativo.

Es claro que todo momento que sea conflictivo y amenazante para el ser humano, será un momento de crisis para él, el mismo que vendrá acompañado de toda esta sintomatología mencionada anteriormente, es claro que en estos momentos la salud mental es igual de importante que la física, es por ello que es trabajo de cada uno de nosotros el trabajar en la gestión y autocontrol en situaciones de crisis como la que vivimos actualmente. Basados en esta visión y concepción de la función de la psicología en el ser humano y por ende en su salud mental, podemos afirmar que el objetivo último sería diseñar programas tanto de prevención de la enfermedad como de promoción y mantenimiento de la salud mental de niños y niñas, mediante un conocimiento contextualizado de su realidad psicológica (en sus aspectos afectivos y cognoscitivos) y socio-culturales, para que, basados en dicho conocimiento y comprensión, se realicen programas orientados al fortalecimiento de una red de servicios de salud y al desarrollo de estilos de vida sanos y coherentes a las necesidades concretas de nuestro entorno inmediato (E. Sad, E. Belford, E. Camarena, R. Chamorro, J.C. Martínez., 2015).

Se comenta que el que un niño logre mantener el equilibrio de su salud mental, dependerá también de todo lo su contexto, lo que vive actualmente, ha sido el origen de muchos conflictos a nivel emocional de la mayoría de la población, viéndose afectado ese equilibrio que nos permite llevar una vida placentera. Por ello es de suma importancia la presencia del campo de la psicología en estos momentos, siendo los médicos de nuestra salud emocional, que es el aspecto que se ha visto más afectado en la población en general. Niños con ansiedad, frustración y estrés debido al alejamiento que han tenido de su ambiente escolar, de aquella desconexión con su círculo social y su cambio brusco de rutina, son algunos síntomas de la situación que vivimos actualmente.

El objetivo al que se apunta también con investigación es hacer un análisis del concepto de salud mental desde la perspectiva humanista con la finalidad de dar cuenta de la relación que se mantiene durante una crisis emocional o conflictos relacionados a ello; Para el logro de este objetivo se ha tenido que elaborar el concepto de salud mental partiendo de algunas perspectivas, entre ellas, y de acuerdo con V. Carrasco (2013) se menciona:

1. *La perspectiva de la fenomenología y psicología humanista o positivista:* es importante para el hombre una mirada interior, en la cual se busca el retorno a las cosas mismas, tomando como guía a la intuición fenomenológica; esto también para reconstruir el mundo interior de uno mismo. De esta manera la persona puede auto comprenderse y ser autónoma, siendo entes claves de lo que conforma la salud mental dentro de lo que es el positivismo.

El ser humano está en una constante actualización, tiene una tendencia innata hacia los niveles superiores de su salud y realización personal. Esta tendencia es la naturaleza intrínseca del hombre que incluye la tendencia a sobrevivir, a desarrollarse corporal y espiritualmente, a amar, a la satisfacción de sus necesidades, a la sexualidad, al reconocimiento del yo, a la trascendencia, a la actuación creadora, a la autorrealización, a la integración y mantenimiento del orden interno.

El hombre es un ser espiritual que se inicia con la realización moral, se desarrolla cuando trasciende y se consolida en las obras concretas que realiza. Este ser espiritual se sirve del cuerpo para lograr su proyecto de vida.

3. *La perspectiva de la Organización Mundial de la Salud:* la OMS intenta dar un enfoque multidisciplinario respecto a la salud mental, integrando aspectos psiquiátricos, psicológicos y sociales. La salud mental es la actividad de la conciencia, es afectividad, autovaloración personal y actividad de grupo, es voluntad, inteligencia, memoria, atención, pensamiento. La salud mental es parte integral e íntegra de la salud humana, es la esencia que determina el ser.

En su Constitución, la OMS (Levav, 1992), define la salud mental como un estado de completo bienestar físico, mental y social. En el área de psiquiatría todavía están los que afirman que la salud mental es la ausencia de enfermedades, aquellos que se atienen a los criterios tradicionales de la medicina en cuanto a salud y enfermedad y protegen la salud mental diagnosticando y tratando las enfermedades mentales. Consideran que la prevención y el tratamiento de los trastornos mentales son problemas estrictamente médicos.

El que podamos gestionar nuestros sentimientos y emociones es un apoyo y aporte fundamental especialmente para niño, sirviendo como una guía para poder sobrellevar de mejor manera esta situación crítica que se vive a nivel mundial. El poder aportar a

fortalecer la resiliencia de cada persona, el trabajar en aquellas cosas positivas que nos traen estos momentos y con ello recuerdos que sumen valor a estas cosas, son puntos claves para mejorar la situación actual.

La OMS, considera actualmente y debido a todos los cambios causados por la pandemia actual que es indispensable introducir en la atención primaria un componente de salud mental, o los bien llamados Primeros Auxilios Psicológicos, puesto que la atención de salud mental debe considerarse parte de las actividades que se engloban bajo el tratamiento de las enfermedades comunes, y, por tanto, es un elemento esencial de toda atención primaria adecuada. La salud mental debe ser objeto de especial interés en todos los aspectos de la acción sanitaria y es un elemento importante de la atención primaria de salud. La persona que trabaja en atención primaria realiza la detección inicial de los problemas psicosociales que afectan a los pacientes, toma las medidas inmediatas para su atención y da seguimiento al paciente o lo deriva a otros niveles (OMS, 2021).

En este sentido la salud mental es el estado que permite el desarrollo óptimo de cada individuo en el orden físico, intelectual y afectivo, en la medida en que es compatible con el desarrollo de otros individuos. Es deber de la sociedad permitir a sus miembros ese desarrollo, asegurando a la vez el desarrollo de la sociedad misma.

El hombre mentalmente sano es el hombre productivo, que sostiene con el mundo una relación amorosa y usa su razón para aprehender objetivamente la realidad; el que se siente como una individualidad singular sin dejar de sentir su solidaridad con el prójimo, el que no deja de nacer mientras vive y considera la vida como el más precioso de los dones que ha recibido.

### **1.3 Crisis emocional**

De acuerdo a Casal (1989) la situación de la salud mental de la población en general tiene relación con las condiciones que el individuo tiene en su contexto. Es por ende que el desarrollo de un programa de salud mental debe tener bases conceptuales que integren en su objetivo siendo este el mejoramiento de la calidad de vida de los individuos en su dimensión física, psicológica y cultural. Esto implica un equilibrio entre los aspectos somáticos y psicológicos de la persona, el logro de relaciones armónicas dentro del contexto social, familiar y el contexto y por último la reafirmación de la propia identidad (Abuzzese, De la Quintana y Bejarano, 1989).



Es de interés y motivo de este proyecto observar las secuelas psicológicas que el impacto de las crisis de parejas da, sus diversas formas y casos, así como las transformaciones que genera este problema. Es importante determinar y analizar las causas y los hechos que actualmente están siendo partícipes de esta ruptura de carácter afectivo y que muchas veces no se arregla del todo; se pretende determinar mecanismos de solución que ayuden a conservar la armonía y la estabilidad emocional durante la etapa de crisis. Se considera que la estabilidad emocional en estos periodos de crisis es la clave para superar y manejar este tipo de problemas. Es importante abordar este tipo de problemas psicoafectivos, ya que la pareja es la base para un desarrollo adecuado de los hijos y de la vida de la familia en sí.

Hoy en día, los mecanismos de relaciones sentimentales han sufrido grandes transformaciones en cuanto a formalidad. Existen los “amigos con derechos”, quienes mantienen una relación matrimonial viviendo en casas diferentes, con el fin de no comprometerse y respetando la independencia de cada uno. También se escucha mucho el intercambio de esposos o viceversa con el fin de probar un mecanismo diferente contra los celos y fomentar la confianza en la pareja, y algunos lo consideran incluso un tipo de terapia. Por último, los llamados swingers quienes mantienen relaciones sentimentales al mismo tiempo que la tienen con su pareja oficial con el fin de salir de la rutina y refrescar el amor. Todos estos mecanismos aportan con aspectos positivos y negativos, hay que verificar si en efecto han sido efectivas o puntos de crisis al momento de estructurar una familia.

Una crisis es un cambio brusco o una modificación importante en el desarrollo de algún acontecimiento, contiene cambios físicos o simbólicos. Existen diversos tipos de crisis, entre éstas: las de salud ocurren cuando se experimenta un cambio importante en la trayectoria de una enfermedad; la crisis de nervios se presenta cuando se pierde el control de las emociones; las crisis sociales, se desarrollan por un proceso de cambios que amenaza una estructura. Karl Slaikeu habla de cuatro tipos de crisis: circunstanciales, de desarrollo, estructurales y de desvalimiento.

Las crisis circunstanciales son accidentales, desgracias inesperadas, apoyadas en un factor ambiental. Se caracterizan por presentar un estrés manifiesto, imprevisible y surge de fuerzas externas, ajenas al individuo y a la familia. Entre estas se encuentran, las enfermedades físicas y lesiones que incluye las cirugías, la pérdida de un miembro del

cuerpo, una enfermedad que amenaza la vida o las incapacidades físicas. Incluyen muerte inesperada, accidentes fatales, enfermedades mortales, homicidio y suicidio; crímenes, como robo y violación; violencia doméstica encarcelamiento/libertad de delincuentes.

Desastres naturales y provocados por el hombre que son incendios, inundaciones, tornados, huracanes, accidentes nucleares y desastres aéreos. Guerra y hechos relacionados, invasión u otra acción militar, toma de rehenes o prisioneros de guerra, (terrorismo). Por último, la familia y la economía que incluye contrariedades económicas como la inflación, el desempleo, la migración, separación o divorcio.” (Slaikeu, 1989). Ante las crisis circunstanciales las familias tienden a adaptarse bien, ya que la culpa es menor que en otros tipos de crisis. — Las crisis de desarrollo se relacionan con los procesos de maduración y tienen el potencial de trasladar al individuo y a la familia a otro nivel de criterio y funcionamiento. Erikson dividió este proceso de maduración en 8 etapas. En cada una hay tareas que cumplir para estar preparado para la siguiente etapa y se lo conoce también como el ciclo evolutivo de la familia.

“Las crisis de desarrollo habituales abarcan el matrimonio, el nacimiento de hijos, el comienzo de la edad escolar, la pubertad, la independencia de los hijos y su posterior abandono del hogar, el envejecimiento, la jubilación, la decadencia y la muerte de los padres” (Erickson, 2000. p.48).

Otro autor, Frank Pittman, nos dice “En cada estadio de desarrollo es inevitable una crisis de algún tipo. La familia tiene la obligación de adaptarse a la cambiante capacidad funcional o al estado emocional de la persona que entra en la nueva etapa de desarrollo. La respuesta natural de la familia es demorar el cambio, o incluso castigarlo y evitarlo. Los problemas surgen cuando una parte de la familia trata de impedir la crisis en lugar de definirla y adaptarse a ella. También puede haber problemas si alguien de la familia desea que los cambios propios del desarrollo sean más rápidos o más pronunciados.” (Pittman, 1990). Por su parte, Peck afirma: “La regla cardinal de las crisis de desarrollo es que no se las puede detener ni producir prematuramente; sólo se las puede comprender y, así, apaciguar y coordinarlas con todas las otras fuerzas que operan en la familia”. (Peck, 1992).

### 1.3.1 Crisis emocional en niños de 8 a 10 años de edad

Aunque también otro de los informes de la OMS que explora los factores socioculturales en la salud mental, expone algunos factores influyentes al decir que “las personas que están más aisladas socialmente y las personas que están en desventaja tienen mayores problemas de salud que las otras. Las sociedades con mayor cohesión social son más saludables y su índice de mortalidad es más bajo” (Lopera, 2015, p. 17). Se expone entonces que la salud mental está ligada a las condiciones sociales en las que están inmersas las personas, pues su condición en la sociedad podría funcionar como detonante para la manifestación de alteraciones mentales.

El momento de crisis es muy duro, la persona que la vive siente un dolor irreparable o que ya no tiene sentido su vida si no es con la pareja, pero esto es totalmente erróneo ya que la vida y el mundo continúa y no se puede detener por una ruptura emocional.

“El mundo emocional pertenece a aquello que menos podemos controlar y que nos hace sentir más vulnerables. Quizá esta sea una de las razones por las que se hace difícil profundizar en él. Es importante adentrarse en nuestro psiquismo para entender cómo conducimos nuestra vida y qué nos lleva a considerar que estamos desbordados por nuestros afectos. Qué nos lleva a perder la estabilidad y qué podemos hacer para recuperarla. A la mujer siempre se le ha atribuido mayor falta de equilibrio emocional. Pero es precisamente su capacidad para adentrarse en sus sentimientos por lo que puede superar la inestabilidad y encontrar el bienestar. ¿Acaso es posible avanzar en el grado de satisfacción personal, libertad e independencia sin reconocer el dinamismo de nuestro mundo interno? El cambio que la mujer ha provocado y asumido en el último siglo ¿Hubiera sido posible sin cuestionar cómo nos sentimos e intentar hacernos cargo de nuestros deseos? El “equilibrio emocional” se alcanza cuando podemos llegar a ser razonablemente felices porque nos empeñamos en la construcción de nuestro destino, en lugar de sentirnos arrastradas por él” (Menéndez, 2009).

“La felicidad total y para siempre no existe y es absurdo plantearla como meta en la vida, porque es el camino directo hacia la frustración total. Si se tiene recursos para salir de los conflictos y las personas son capaces de reconocer cuando actúan mal es posible que se alcance un equilibrio emocional o, lo que es lo mismo, que se llegue a dominar el destino

personal y a no ser dominados por él. Alguien que tiene las riendas de su vida puede llegar a ser razonablemente feliz. Una de las claves que nos explica esta autora es la necesidad de reconocer las propias limitaciones, ya que lo que más contribuye al afianzamiento de la propia estima no es tanto el reconocimiento de lo que en lo personal gusta de la personalidad, sino aceptar las debilidades y carencias. Respetar los límites conecta con el placer y libera de la exigencia. Quererse pasa por aceptarse, por eso las personas que ocultan o niegan sus debilidades son demasiado susceptibles a las críticas y dependen en exceso de los halagos.” (Menéndez, 2009).

Es inevitable el enfrentamiento con alguna crisis sentimental ya que a lo largo de la vida siempre existen cosas buenas y malas y siempre el hecho de atravesarlas ayuda a reflexionar y valorar lo que se tiene. Por más fortaleza que pueda tener la persona y tratar de demostrar al mundo que no le importa, es inevitable en algún momento sentirse triste o desanimado, ya que el ser humano siente el dolor, a cualquier edad y ante cualquier situación.

Generalmente, la crisis es más grave en un principio ya que aún no se han implementado todas las herramientas para poder afrontarla. Al ser una situación traumática no es fácil entrar en razón cuando los sentimientos están apoderados de todas las emociones.

Se entiende que una persona experimenta momentos de crisis cuando frente a una situación que acontece, faltan o fallan los recursos o mecanismos psíquicos para asimilarla. Las crisis emocionales pueden aparecer como una fuerte reacción ante un evento que implica dolor, peligro o frustración para quien la padece. Se cita en (Fernández L., 2010, p. 5) que una crisis se presentaría a la par de una situación traumática que “produce una interrupción en el curso normal de nuestra vida y que nos provoca una reacción de estrés percibida como de intensidad excepcional”. Es decir que la persona deviene en crisis ante la imposibilidad de enfrentar un acontecimiento, puesto que dicho momento presenta factores que sobrepasan su capacidad de procesamiento a nivel psíquico y por lo tanto queda desarmada de sus defensas.

Cuando una persona presenta una crisis emocional entre sus síntomas se puede encontrar altos niveles de ansiedad y estrés, sentimientos de incapacidad e irritabilidad. Como lo menciona (Clavijo, 2011, p. 65), “en situaciones de crisis la personalidad bajo tensión puede reaccionar con desajustes del comportamiento y conductas sociales de evasión,

como es el caso del suicidio, el alcoholismo, la drogadicción y otras conductas inadaptativas de tipo disocial o antisocial”.

Existen dos tipos de crisis que se distinguen básicamente por el contexto en el que aparecen. Se conoce que durante los ciclos de vida aparecen cambios que traen consigo momentos de desestructuración en la personalidad, a esto se suele llamar crisis del desarrollo y es posible que se den transitoriamente. Otras son las crisis que aparecen de forma inesperada durante cualquier ciclo de vida, estas son las llamadas crisis circunstanciales; el encarcelamiento podría ser un ejemplo de este tipo. (Crane, 2006, p. 1) Es preciso también mencionar que todas las personas reaccionan de diferente manera ante una situación determinada, ubicando sentidos y significados diferentes con relación a la propia forma de percibir el entorno.

Dicho de otra forma, la crisis se presenta según el grado de hostilidad y frustración que la persona perciba de su ambiente. Como se cita de Lazarus y Folkman en (Dzib, 2013, p. 95), ellos “indican que no es el evento en sí lo que ocasiona la crisis, sino el significado que el individuo le otorga en términos de una potencial amenaza o de un daño para su vida...”. Lo que explica que no son tan significativos los factores externos como sí los internos para que se provoque una crisis emocional en una persona.

Las crisis circunstanciales como un tipo de crisis, presenta características relevantes que hacen que un acontecimiento tenga efectos sintomáticos para una persona. Según Pittman en (Dzib, 2013, p. 98) las crisis circunstanciales se identifican por las siguientes características principales: aparecen de forma imprevista, representan una amenaza al bienestar físico y psicológico, tiene efectos en las demás personas del entorno y sus consecuencias pueden ser tanto negativas como positivas para los afectados.

Hay un largo camino de emociones que la familia completa recorre conforme los niños crecen, tomando en cuenta que todos los niños atraviesan crisis emocionales a ciertas edades. Estos cambios normalmente vienen acompañados de muchos enojos, rabietas, mal humor y demás. La transición psicológica es inevitable, es por ello que en este rango de edad (8 a 10 años), los niños desarrollan mayor sentido de independencia y de querer tomar más riesgos, es la edad en donde les gusta pasar el tiempo con amigos, tienen actividades en grupo, se vuelven competitivos y pueden ser un poco dramáticos. En este contexto en donde las recomendaciones giran en torno a animar a los hijos a formar parte

de un equipo, mantener su mente ocupada en actividades recreativas. También se menciona la importancia de ayudarle al niños y niñas a reconocer sus errores y éxitos, mostrar interés en sus gustos y enseñarle a ayudar a los demás. (s.f)

Tiene que ver con el paso próximo a la pubertad, y luego adolescencia. De acuerdo con este estudio, «tienden a sentirse frustrados cuando sus emociones los abruman», porque es la etapa en que compaginan con nuevas personas con los mismos intereses. También porque son más conscientes de lo que sucede a su alrededor y de qué figuras aparecen. Estas habilidades de concentración son nuevas para ellos, y tenderán a sentirse confundidos por discernir. Claro, es parte del desarrollo de su madurez (nadie nace sabiendo todo).

Las crisis de desarrollo se relacionan con los procesos de maduración y tienen el potencial de trasladar al individuo y a la familia a otro nivel de criterio y funcionamiento. Erikson dividió este proceso de maduración en 8 etapas. En cada una hay tareas que cumplir para estar preparado para la siguiente etapa y se lo conoce también como el ciclo evolutivo de la familia. Las etapas y sus características se describen en la siguiente tabla:

Tabla 1

*Etapas y características*

8. Madurez y Vejez 60 ó + años								Integridad Vs. Desesperación
7. Adulto Maduro 35-60 años							Generatividad Vs. Auto-Absorción	
6. Adulto joven 18-35 años						Intimidad Vs. Aislamiento		
5. Adolescencia 12-18 años (madurez sexual)					Identidad Vs. Confusión			
4. Edad Escolar 6-11 años (fase de latencia)				Industriosidad Vs. Inferioridad				
3. Edad Pre-escolar (genital/locomotor)			Iniciativa Vs. Culpa					
2. Niñez 2º y 3º año (muscular)		Autonomía Vs. Duda						
1. Infancia 1º año (sensorial/oral)	Confianza Básica Vs. Desconfianza							

Fuente: M. Chávez Reyes, Armonía psicológica y estabilidad emocional en períodos de crisis afectivas de parejas casadas y en unión libre: Un análisis comparativo en una muestra de Quito y Guayaquil. p.18

Otro autor, F. Pittman (1990), nos dice

“En cada estadio de desarrollo es inevitable una crisis de algún tipo. La familia tiene la obligación de adaptarse a la cambiante capacidad funcional o al estado emocional de la persona que entra en la nueva etapa de desarrollo. La respuesta natural de la familia es demorar el cambio, o incluso castigarlo y evitarlo. Los problemas surgen cuando una parte de la familia trata de impedir la crisis en lugar de definirla y adaptarse a ella. También puede haber problemas si alguien de la familia desea que los cambios propios del desarrollo sean más rápidos o más pronunciados”. (p.)

De acuerdo con Peck (1992) la regla cardinal de las crisis de desarrollo es que no se las puede detener ni producir prematuramente; sólo se las puede comprender y, así, apaciguar y coordinarlas con todas las otras fuerzas que operan en la familia.

## **1.4 Escuelas y Recursos Psicológicos**

Es claro que dentro de las estrategias de un plan de salud mental deben incluir: creación de indicadores propios de salud mental; respeto e integración de la medicina tradicional; programas educativos en salud mental; regionalización y priorización de áreas y grupos con base en diagnósticos regionales; promoción de la conciencia social para identificar problemas, plantear soluciones y tomar decisiones contextualizadas; formación de recursos humanos.

### **1.4.1 Psicología Positiva**

Después de que, durante décadas, la psicología se haya centrado en los trastornos, las psicopatologías, los problemas de conducta, las enfermedades, se da importancia al enfoque de qué es lo que nos hace sentir bien. Más allá de buscar tratamiento para dejar de estar mal, se comienza a buscar respuestas sobre qué nos hace estar bien y ser felices, sin ignorar los problemas, pero el eje principal gira entorno a buscar aquello que nos proporciona satisfacción. Es ahí que nace la psicología positiva, la cual podría definirse según García (2017) como “el estudio científico de aquello que hace que nuestra vida valga la pena, pero sin olvidar nuestros problemas personales” (p.2).

La psicología positiva promueve potenciar de forma equilibrada nuestras fortalezas, de darnos una visión más objetiva de nosotros mismos. Esto es necesario porque algunas fortalezas no son buenas ni por exceso ni por defecto, como la positividad (V. Jiménez. 2016). Ser demasiado positivo puede hacernos creer que somos invulnerables. Puede hacernos creer que todo lo vamos a conseguir, y llevarnos a asumir demasiados riesgos, implicarnos en demasiados proyectos a la vez, más de los que podemos llevar a cabo. Si somos negativos, por el contrario, no podremos disfrutar de lo que bueno que tiene la vida.

Debemos ser conscientes que la Psicología Positiva no es autoayuda, aunque su objetivo fundamental parece estar relacionado con ella. No aparece como la solución para todos los problemas que presenta o puede presentar el ser humano. Y, por supuesto, no es una alternativa rápida a la Psicología en general. Al igual que las distintas ramas de la Psicología (cognitiva, conductual, psicoanalista, social, humanista...) surge la Psicología Positiva.



Cabe mencionar al filósofo Aristóteles, el mismo que hablaba de la felicidad («La felicidad depende de nosotros mismos») y luego Spinoza, Russell, Schopenhauer, Sartre («Felicidad no es hacer lo que uno quiere sino querer lo que uno hace»), dando a entender que la felicidad en el ser humano es un ejemplo claro de una buena salud mental y por ende de un buen estilo de vida. La OMS en el año 1958 definía la salud como un estado que permite el desarrollo óptimo físico, intelectual y afectivo del individuo en la medida que no perturba el desarrollo de sus semejantes. A raíz de todo esto aparece el término “salud mental positiva”.

Es obvio que no se limita a la ausencia de trastornos o patologías, sino que también engloba un estado emocional y cognitivo positivo donde el sujeto proyecte unas expectativas positivas de futuro y además disponga de estrategias y recursos para afrontar las adversidades (V. Jiménez, 2016).

En un breve resumen la psicología positiva fue definida por Seligman (2005) como el estudio científico de todas las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología. Fue definida también como el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas, las cuales permiten adoptar una perspectiva más abierta respecto al potencial humano, sus motivaciones y capacidades. Uno de los principales aportes de la psicología positiva ha sido establecer que el sentimiento de felicidad o bienestar duradero es bastante estable en las personas, y de igual manera el darle mayor importancia a la persona como un ser emocional, teniendo en cuenta que la clave para este bienestar es mantener el equilibrio en cuanto a su salud mental (Seligman, 2005).

Esta tendencia que la mayoría de nosotros tiene a prestar mayor atención y recordar en mayor medida los aspectos negativos y a subestimar los positivos se llama, dentro de la psicología positiva filtraje selectivo. Actualmente por la crisis que estamos atravesando, según (Santiago Barzallo, 2020) niños y especialmente jóvenes están viviendo un filtraje selectivo, es decir, llegan a recordar más aspectos negativos que trae el evento traumático como una pandemia, el estado de ánimo ha decaído, la preocupación y el estrés son sentimientos básicos que llegan a ser percibidos todos los días, pero a la vez, los niños son capaces de auto motivarse, el poder tener un mejor futuro y vencer esta crisis, son razones suficientes para que busquen el salir adelante en el día a día, y tratar de encontrar

un equilibrio emocional, sin embargo, cabe recalcar que si sólo nos centramos en lo negativo, nuestro estado de ánimo va a ir empeorando y se corre el riesgo de padecer: ansiedad, depresión y otros problemas psicológicos más complejos, que es lo que está sucediendo en estos momentos (Santiago Garzón, 2020).

#### **1.4.2 Psicología Conductista**

Otra de las escuelas psicológicas que lideran dentro de esta ciencia, y tiene muy buenas herramientas para el trabajo en cuanto a crisis emocionales, es el conductismo. De acuerdo con H. Francia (2020) el conductismo es una corriente de la psicología que ha acompañado y marcado profundamente la historia de la psicología, de la ciencia y de la historia social occidental del siglo XX, basada en el concepto que solo el comportamiento, como fenómeno mensurable, puede ser estudiado. Es visto como una orientación que ha expresado un modelo terapéutico basado en la solución de los síntomas y en la modificación del comportamiento, construyendo las terapias sobre técnicas de acondicionamiento y descongelación, donde un comportamiento positivo se asocia a un refuerzo positivo y viceversa.

A principios del siglo XX, los intentos de los psicólogos de examinar la estructura de la mente y la naturaleza de la conciencia se basaban en la introspección, es decir, en la verbalización de sus pensamientos y sensaciones, una metodología considerada poco satisfactoria por el estadounidense John Watson, y que llevó en 1913 a su "declaración del comportamentismo": un polémico anuncio donde afirmaba que el objetivo de la psicología debía ser predecir y controlar el comportamiento manifiesto, y no describir y explicar los estados de conciencia (Miller, 1983).

De este modo, Watson redefinió el campo de investigación de la psicología, influyendo profundamente en sus estudios y revolucionándola, rechazando totalmente el introspeccionismo (Macchi Cassi, Valenza y Simion, 2012). Este psicólogo conductista limitó el objeto de estudio del comportamiento a lo observable, excluyendo así la mente de la actividad de investigación científica, una caja negra dentro de la cual es imposible ver y verificar lo que sucede.

Para hacer científico el estudio de la psicología, por tanto, es necesario limitarse a analizar la secuencia estímulo-respuesta, la única observable y verificable, restringiendo en consecuencia el ámbito de investigación al estudio del aprendizaje: estudiar el aprendizaje significa investigar los cambios que se manifiestan en el individuo como consecuencia de la experiencia individual, es decir, como consecuencia de la exposición a las características específicas del entorno en el que cada individuo está inmerso (Macchi Cassi, Valenza y Simion, 2012). Por tanto, el conductismo en psicología puede definirse como una corriente psicológica que estudia de forma experimental, objetiva y natural la conducta observable, con ello supone una herramienta básica a la hora de trabajar crisis emocionales y de índole conductual, especialmente en niños y niñas escolares.

### **1.4.3 Psicología Cognitiva**

La psicología cognitiva supone actualmente una de las corrientes terapéuticas más influyentes y efectivas en lo que a la recuperación de trastornos y crisis en la persona. Aunque el término “cognitivo” es poco usual en el lenguaje coloquial, en el mundo de las ciencias del comportamiento es usado con gran frecuencia. De acuerdo con A.E Hidalgo (2018) la psicología cognitiva es la vertiente de la psicología que se dedica al estudio de los procesos mentales como la percepción, la planificación o la extracción de inferencias.

Es decir, procesos que históricamente se han entendido como privados y fuera del alcance de los instrumentos de medición que se han venido utilizando en estudios científicos. El cognitivismo y la psicología cognitiva han supuesto un golpe sobre la mesa por parte de una comunidad de investigadores que no quería renunciar al estudio científico de los procesos mentales, y aproximadamente desde los años 60 han formado la corriente de psicología hegemónica en todo el mundo. La psicología cognitiva, por lo tanto, se dedica al estudio del comportamiento humano que se centra en los aspectos no observables, mentales, que median entre el estímulo y la respuesta abierta. Dicho en un lenguaje más comprensible: la psicología cognitiva se encarga de conocer qué ideas afloran en la mente del paciente y cómo estas influyen en su respuesta emocional y conductual -en cómo se siente y qué hace al respecto (A.E Hidalgo.2018).

Hoy en día, usamos con frecuencia la terapia cognitiva para resolver multitud de problemas psicológicos. Es así porque hemos podido observar cómo estas cogniciones o pensamientos de los que hablamos influyen, e incluso en muchos casos determinan, el comportamiento del paciente y por lo tanto también a nivel emocional, siendo una alternativa para tratar crisis emocionales. En este contexto al hablar de la terapia parte desde una perspectiva que se centra en identificar aquellos pensamientos, creencias y esquemas mentales que no se corresponden con la realidad circundante. Pueden ser también enfoques desadaptativos, exagerados o dañinos para la propia persona que lo le permiten estar en un equilibrio con sigo misma y con su medio ambiente.

El profesional intentará por tanto cuestionar esas realidades internas mediante un debate consistente en hacer preguntas que pongan en duda esas cogniciones. Una vez que la persona o el paciente es capaz de identificar y cuestionar sus propias creencias, estará preparado para reformularlas y emitir cogniciones nuevas, más ajustadas a la realidad objetiva. Al día de hoy sigue siendo un encuadre psicológico de gran relevancia dentro de la práctica clínica. En la actualidad este enfoque trabaja también en combinación con las neurociencias permitiéndonos así comprender mucho mejor el comportamiento humano. Estamos por tanto ante una perspectiva psicológica de gran valía.

#### **1.4.4 Psicología de 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. 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” (Martin, 2013), 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. Va más allá de la teoría (Fernández, s.f), 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 logran 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, citado por Fernández, s.f). Esta misma terapia, con un enfoque humanista, pone en manifiesto 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.

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 han tenido un gran impacto al tratar conflictivas producto de crisis emocionales, como ansiedad, estrés, depresión, etc... Posee un poder terapéutico significativo, partiendo desde las emociones de la persona, viéndolo como un ser sensible y susceptible y trabajando desde su lado humano. 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 L., 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. 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, 1969, pág.66).

El propósito de programa gestáltico es la restauración del proceso de darse cuenta, lo que lleva al individuo a concebirse como una totalidad para liberar sus potencialidades, logrando por sí mismo el desarrollo y el cambio (Naranjo, 2004). Es así como en la terapia Gestalt, la existencia precede a la esencia; es decir, la persona se crea a sí misma y se responsabiliza de sus acciones. Con este programa, se proporciona un espacio en donde las participantes tuvieran la oportunidad de expresar sus experiencias de vida, las cuales les permitieran favorecer la autoconciencia y superar los diversos obstáculos a los que se enfrenten.

Así, se puede contribuir al mejoramiento de la confianza y el auto-concepto, así como al desarrollo de recursos personales y la comprensión y regulación de las emociones. Además, a través del reconocimiento de sus necesidades y recursos, la expresión de sus emociones y la forma en la que pueden enfrentar las diferentes situaciones por las que atraviesen (Gavilanes, R. 2010). Tomando en cuenta lo mencionad, la importancia de gestionar las emociones durante momentos de crisis como la actual, para evitar el que niños y niñas, centren su atención en aquellas emociones negativas, siendo estos una población vulnerable en cuanto al desgaste emocional, es la clave para manejar crisis.

Los diversos enfoques psicológicos incluyen temas de bienestar, resiliencia, perdón, virtudes, recuerdos, pensamientos positivos y regulación de la conducta, etc. Siendo la base fundamental para la estructuración de un sin número de estrategias y técnicas que favorezcan a la persona en su proceso de gestión emocional. Ahora como todo ello, es claro que los recursos psicológicos, son una herramienta clave al momento de ayudar en una crisis, siendo una guía de apoyo a todos los niños, sobre todo frente a la pandemia que se atraviesa.

Una interpretación de los estados emocionales de los demás que permiten una vinculación adecuada y saludable, en beneficio de uno mismo y también de los otros, permitirá un mejor desarrollo adaptativo. Llegados a este punto está claro el trabajo e importancia de fomentar y desarrollar en los niños el optimismo, el autoconcepto, la autoestima, la

creatividad, la inteligencia emocional, regulación de emociones, autocontrol y las fortalecimiento de las emociones positivas, siendo factores que conforman su salud mental, y todo ello a través de la aplicación en casa de varios recursos psicológicos que permitan mantener este equilibrio en su salud mental, además que los niños/as experimenten activamente lo que en la realidad viven pasivamente, y esto les permite sobre todo poder adaptarse a su realidad sea cual sea.

### **1.5 Recursos psicológicos para gestionar crisis**

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) los países deben elaborar planes de acción en este campo que sirvan de referencia a los organismos e instituciones relacionadas con la infancia y la adolescencia (WHO, 2005). Estos planes contribuyen a mejorar la salud y bienestar de los niños e introducen criterios de equidad, justicia, rigor, eficacia y sobre todo sirven como una guía para el manejo de emociones en momentos críticos.

La rápida propagación del virus covid-19 para el que los humanos no existen hasta el momento un tratamiento eficaz ni vacuna preventiva, ha derivado en la necesidad obligatoria de confinamiento de toda la población de muchos países del mundo. La reclusión y aislamiento forzados generan y van a generar una serie de consecuencias a corto, medio y largo plazo.

En la situación actual son múltiples los escenarios presentes y futuros que contemplamos desde la falta de certeza y seguridad, aspecto que nos genera mucha inquietud. Nos afecta lo que está sucediendo, lo que les está sucediendo a nuestros allegados, lo que sucederá. Es por ello que en la actualidad la atención se centra no solo en curar a los infectados, sino también en brindar apoyo a todas las personas y familias afectadas psicológicamente por esta crisis actual. Tomando como referencia lo antes mencionado, cabe destacar algunas técnicas o recursos que se podrían usar en estos casos de situaciones conflictivas basadas en la psicología positiva.

De acuerdo con una investigación realizada por la UNAM (2020), necesitamos generalizar la aplicación de programas y servicios de prevención y promoción, un ejemplo

concreto lo encontramos en el despliegue del programa de apoyo a la primaria de salud, un programa que tiene como finalidad detectar y atender de forma no medicalizada ni psiquiatrizada los problemas o malestares de la vida, realizando intervenciones preventivas en los factores de riesgo asociados al desarrollo de trastornos mentales y apoyando a los servicios sociales de pediatría.

Las familias manifiestan sentirse con frecuencia muy desorientadas ante las situaciones de crisis y con una necesidad de mayor apoyo y acompañamiento por parte de los recursos y profesionales. Tienen que buscar soluciones y llamar a un sin número de puertas hasta que alguna les da respuestas. En este sentido, se hace imprescindible articular mejor las intervenciones y hacerlo desde la perspectiva de la psicología positiva, facilitando herramientas para que las familias y los niños, se empoderen y sean capaces de buscar alternativas y plantear estrategias en su día a día frente a una situación de crisis que ponga en peligro su salud mental.

Una investigación realizada en la Universidad Pontificia Católica del Ecuador en el año 2020, nos dice que; un niño que sepa manejar sus emociones tras la aplicación de estrategias concretas derivadas de la psicología humanista o positivista, logrará sobrellevar cualquier periodo de crisis con un grado menor de estrés y ansiedad. La resiliencia es la capacidad de las personas para adaptarse positivamente a situaciones adversas o traumáticas. Boris Cyrulnik (2001), que escribió mucho sobre este concepto, define la resiliencia como la capacidad de reconvertir el trauma en un desafío. Implica la capacidad de resistir, de superar un problema y salir fortalecido. Cuando somos resilientes, utilizamos la adversidad como aprendizaje, como peldaño para mejorar y crecer como personas y como sociedad.

Durante esta pandemia estamos viviendo situaciones de extrema dureza. En todo este proceso es fundamental no ignorar la importancia de los procesos colectivos en la resignificación que supone la superación de experiencias adversas o traumáticas. En el estudio de Daniel Aldrich (2012) sobre la recuperación después de un trauma, señalan que la participación civil es un elemento clave en la recuperación. La participación ciudadana permite empoderar a la población y tener una mejor respuesta a la situación traumática. Existen muchas formas de diálogo social y encuentro comunitario que permiten la elaboración de estas situaciones (espacios de encuentro, debates, libros,



películas...), ayudando a la generación de narrativas colectivas de resiliencia y altruismo (Herman, J., 1997).

Esta crisis sanitaria puede ser una oportunidad colectiva para buscar nuevos modos de relación y de vida social más en equilibrio con nuestros congéneres y nuestro entorno. La restauración social tras el COVID-19 solo puede surgir de un proceso de crecimiento comunitario. Para sanarnos necesitamos una mutación social, un cuestionamiento de nuestras bases de convivencia, donde la cooperación y la solidaridad pasen a convertirse en algo estructural y no anecdótico.

Paradójicamente, la situación de emergencia sanitaria mundial nos mantiene confinados en nuestras casas. Se nos exige distancia física, pero, en ninguna otra crisis previa hemos necesitado tanta cooperación social. ¿Qué más podemos aprender? La revalorización del sistema sanitario público como logro colectivo, las relaciones humanas como nuestra verdadera riqueza y el momento presente como única certeza... seguro que usted añade algunos más. Seguramente, esta pandemia nos traiga sufrimientos, pero también algunos valiosos aprendizajes.

De acuerdo con J. Fuertes (s.f) los ser humano funciona en tres dimensiones que se interrelacionan entre sí, es decir, que cada dimensión afecta a las demás en forma continua. Estas dimensiones son: Pensamiento, Sentimiento y Conducta. Algunas personas están convencidas que son las situaciones o circunstancias externas las que directamente causan la manera como nos sentimos y la forma como actuamos, pero eso no es cierto.... No son los eventos que suceden los que perturban a los seres humanos, sino la opinión o interpretación que se hace de ellos, este autor menciona que si se logra un buen dominio de estas tres dimensiones mediante el uso de estrategia o técnicas que ayuden a equilibrar, el individuo podrá:

- Identificar de manera precisa las causas de los problemas para impedir que vuelvan a repetirse en el futuro.
- Controlar emociones sobre todo ante la adversidad y pueden permanecer centrados en situaciones de crisis.
- Saber modular impulsos y conducta en situaciones de alta presión.
- Confiar en sus propias capacidades.
- Empatía

- Capaz de buscar nuevas oportunidades y retos.
- Optimismo realista.
- Pensamiento lógico y flexible.
- Cometan menos errores de pensamiento (como la exageración o sacar conclusiones precipitadamente sin evidencias que las corroboren) e interpretan la realidad de un modo más adecuado que las personas menos resilientes.

De acuerdo con M. Abarca (2003), cuando un individuo en especial un niño ha logrado tener en su día a día lo antes mencionado, principalmente luego de un periodo de crisis, con la ayuda de técnicas o estrategias que han aportado a controlar la situación conflictiva, el individuo logra tener características como:

- Autoestima fuerte y flexible.
- Independencia de pensamiento y de acción.
- Habilidad para dar y recibir en las relaciones con los demás.
- Alto grado de disciplina y de sentido de la responsabilidad.
- Reconocimiento y desarrollo de sus propias capacidades.
- Una mente abierta y receptiva a nuevas ideas.
- Una disposición para soñar.
- Gran variedad de intereses.
- Un refinado sentido del humor.
- La percepción de sus propios sentimientos y de los sentimientos de los demás.
- Capacidad para comunicar estos sentimientos y de manera adecuada.
- Una gran tolerancia ante la adversidad.
- Capacidad de concentración.
- Las experiencias personales son interpretadas con un sentido de esperanza.
- Capacidad de afrontamiento.
- Apoyo social.
- La existencia de un propósito significativo en la vida.

## 1. 6 Conclusiones

A lo largo de la investigación de este capítulo se recabaron aspectos muy importantes sobre salud mental. En primera instancia la salud mental fue abordada como un área más de la medicina, en la especialidad de psiquiatría, diagnosticándola en base a los criterios tradicionales de medicina, atribuyendo a la salud mental la ausencia de síntomas de enfermedades mentales o discapacidades a diferentes niveles cerebrales. Posteriormente existió un abordaje más social del tema, considerando que la educación a la sociedad, la cultura, las relaciones comunitarias son fundamentales no para que no existan problemas en la salud mental, sino para prevenir y tratar los problemas que se presenten. Es en este sentido es que hasta ahora en muchas áreas relacionadas con salud mental, se la sigue homologando con la enfermedad mental, es así que cuando se escribe sobre salud mental, se concluye haciendo referencia a la enfermedad mental, enfatizando el aspecto de la enfermedad, del problema.

Respecto a las políticas en salud mental la OMS y Bolivia toman como objetivos a la atención primaria, secundaria y terciaria en salud mental; buscando proporcionar atención oportuna a los individuos cuyo equilibrio psicológico lo requiriese, y desarrollando óptimamente la salud mental de la población, mediante medidas de fomento y prevención. Para lo cual se requiere la participación de las personas, familias, trabajadores en salud mental, y la comunidad en general. Para la psicología humanista-existencial la salud mental no es la ausencia de síntomas o enfermedades, sino un proceso de realización personal, sin tener en cuenta el nivel mental, las capacidades o incapacidades físicas, ni las disfunciones mentales. La salud mental se da en la medida de las posibilidades de cada persona. No se toma en cuenta un diagnóstico psiquiátrico (a no ser simplemente como referencia) para no etiquetar, ni limitar al ser humano.

Por otro lado, en la psicología humanista-existencial la salud mental es un proceso y no un fin, como es planteado en los documentos de la OMS. Ellos pretenden de un modo asistencial y preventivo llegar a que un día no existan las enfermedades mentales o si existen sea en menor grado. Sus proyectos y planteamientos tienen objetivos a largo plazo. Sin embargo, la salud mental vista como un proceso se da en el aquí y ahora, considerando cada día como un logro, no se debe cumplir requisitos para ser feliz, sino serlo. Es verdad que la persona poco a poco se va conociendo y descubriendo lo que quiere de ella misma, pero en este descubrir ya se encuentra la salud mental. La salud

mental esta implícita en cada ser humano, no es un logro, es un descubrimiento que debe desarrollarse, ejercitarse.

## CAPÍTULO 2

### 2. MARCO METODOLÓGICO

La presente investigación se despliega con el fin de dar orientación a este proyecto, y a su vez aportando elementos e instrumentos que guíen las dinámicas a seguir y a su vez, las técnicas e instrumentos para la recolecta de la información. En este contexto esta investigación es de tipo descriptiva. Se utiliza el método cualitativo para el desarrollo de la misma. Las técnicas a utilizarse con la metodología cualitativa son: la entrevista, encuesta a grupo focal y análisis de información recolectada, revisión sistémica bibliográfica (Pub-Med, MEDLINE, SCOPUS, ISI, Web of Knowledge, CRD, IME, IBECS, IBM, SQM) y manual a través diversos, libros, revistas, organismos públicos y privados, siendo el eje central la revisión bibliográfica. Para el desarrollo del marco metodológico de esta investigación, se parte del análisis de los objetivos planteados, mismos que son:

#### **2.1 Objetivo General:**

Estructurar una guía de recursos psicológicos para gestionar crisis emocionales en niños de 8 a 10 años; destinada a padres de familia.

#### **2.2 Objetivos Específicos:**

1. Realizar una revisión bibliográfica que de soporte a la investigación.
2. Elaborar una guía de recursos psicológicos para gestionar momentos de crisis emocionales en niños de 8 a 9 años de edad, siendo los destinatarios los padres de familia.
3. Socializar y validar la guía de recursos psicológicos ante el grupo focal asignado.

Siendo que el objetivo de esta investigación es el poder estructurar una guía de recursos psicológicos para gestionar crisis emocionales en niños, también se enfoca en la búsqueda de nuevos conocimientos que tiene como principal meta el generar estos nuevos conocimientos y/o confirmar algunos conocimientos preexistentes. Así pues, el propósito

de esta investigación es comprender, aclarar y estructurar elementos que aporten a sobrepasar etapas de crisis, con ello se plantean los siguientes alcances:

### **2.3 Alcances**

Recolectada y analizada toda la información que ha servido como fundamento teórico para esta investigación, se aplicó una entrevista a varios profesionales tanto nacionales como internacionales, con el fin de obtener más información documental de igual manera se ha entrevistado a niños, niñas y padres de familia para la recolecta de testimonios experienciales frente a la situación actual, información que ha sido usada como punto de partida para la estructuración de la presente Guía de recursos psicológicos para gestionar la salud mental de niños y niñas en periodos de crisis partiendo desde el enfoque de la psicología humanista. Con ello se espera aportar a la gestión y mejoramiento de la salud mental en esta población determinada, llevándolos a tener una mejor resiliencia frente a distintas conflictivas y momentos de crisis.

### **2.4 Población**

La presente investigación va destinada a una población que comprende a niños y niñas.

- Niños y niñas con edades de 8 a 10 años, desde el tercer año de educación general básica, hasta el quinto año de educación general.
- Representantes y padres de familia.

El proyecto requiere una investigación de tipo descriptiva, ya que se busca recopilar información que permita confirmar las hipótesis planteadas sobre los efectos que genera este aspecto en el comportamiento y aspecto emocional de niños y niñas, pudiendo llegar a conclusiones generales que nos permitan coincidir con las teorías que el tema pueda sugerir, y tener una nueva perspectiva del fenómeno en base a la experiencia de conocimiento adquirido.

### **2.5 Instrumentos y Técnicas de investigación**

Se empleó una entrevista semiestructurada la misma que se basa en una guía de preguntas y en donde el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para

precisar conceptos. En este contexto se ha aplicado esta técnica como principal medio de obtención de información, estas preguntas fueron aplicadas a la población seleccionada de niños y niñas al igual que sus representados, una vez los encuestados han procedido a responder las entrevistas, el instrumento y permitió establecer criterios para ofrecer información más profunda y concreta. De igual manera se ha utilizado una encuesta semiestructurada aplicada al grupo focal seleccionado: Grupo A (padres de familia de niños de 8 a 9 años de edad), Grupo B (padres de familia de niños de 9 a 10 años de edad), todo ello con el fin de validar la guía de recursos.

**Grupo focal:** para esta investigación se ha planteado realizar la conformación de dos grupos focales, el primero o grupo focal A (niños de 8 a 9 años) configurado por 6 padres de familia, y el grupo focal B (niños de 9 a 10 años) conformado por la misma cantidad de representantes. Todo ello con el fin de validar la guía de recursos psicológicos una vez finalizada, mediante la implementación de una encuesta estructurada por un total de 6 preguntas, en donde se podrá determinar la validez de esta.

## **2.6 Sistematización de los datos de la investigación**

Para esta investigación se ha utilizado un recurso informático y hermenéutico. Este recurso se trata del programa de análisis hermenéutico denominado *Atlas ti*, usado en su gran mayoría para recabar u organizar de mejor manera la información obtenida. En él se crearon unidades hermenéuticas; una para padres de familia y otra para niños, al igual que una para cada grupo focal. 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 al mismo tiempo que fueron representados gráficamente en un diagrama semántico para cada familia.

Los resultados se estructuran en varios bloques. El primero consiste en la presentación de los niños y niñas de tercero de básica, explicando el contexto en el que se desenvuelven. Se combinan los resultados cualitativos ratificando o desmintiendo los hallazgos. El segundo bloque incluye a niños y niñas del cuarto de básica, en el tercer bloque, los niños y niñas del quinto de básica, y en un último bloque, se plasman a los padres de familia de los estudiantes que forman también la población.





## **CAPÍTULO 3**

### **3. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN DE RECURSOS PSICOLÓGICOS PARA GESTIONAR CRISIS EMOCIONALES EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DE EDAD**

La finalidad del proyecto se ve proyectado en este capítulo ya que una vez utilizadas diversas técnicas elementales de recolección de datos como lo son las entrevistas y el cuestionario utilizado, no solo en padres de familia sino también en niños, niñas y profesionales, se logró obtener información sobre situaciones concretas que han desarrollado durante el tiempo que ha transcurrido de la pandemia. Al ser una investigación cualitativa no se espera tener datos numéricos, pero si códigos hermenéuticos que faciliten la lectura de los resultados.

Los diversos resultados que presentamos en este capítulo, adquieren su pleno significado cuando se correlacionan con los objetivos manifestados al inicio de la investigación, dando respuesta a los mismos. El anticipado análisis de la documentación compilada, nos ha ayudado a interpretar las gráficas de las familias de códigos de forma concreta y ordenada, siendo punto de partida clave para la toma de decisiones, generación y estructuración de la guía, planteada como punto principal en el presenta investigación. A continuación, presentamos los diversos resultados obtenidos, como unos de los procesos finales del presente estudio, así como también la interpretación de la información proporcionada en la entrevista aplicada a los profesionales, padres de familia, niños y niñas que conforman la Unidad Educativa Alemán de la ciudad de Cuenca.

#### **3.1 Resultados obtenidos en niños y niñas de 8 años**

Tomando en cuenta el previo análisis desarrollado, resulta importante el poder manejar con más claridad la población con la cual se ha trabajado, por ello se lo indica en la siguiente tabla:

Tabla 2

*Población 8 años*

	<b>CANTIDAD</b>
<b>NIÑOS</b>	3
<b>NIÑAS</b>	2

Fuente: Elaboración propia

Tomando en cuenta los participantes, y como parte de la metodología de la investigación, se llevó a cabo la aplicación de una entrevista semiestructurada, misma que ha servido como instrumento de recolección de información cualitativa. Para ello se ha dividido en cuatro grupos a toda la población participante, por ello en este apartado de inicio a la presentación de los resultados del primer grupo, siendo los participantes de 8 años de edad.

Durante el análisis de los resultados, se observaron varios aspectos relevantes en cuanto a la parte emocional de los niños que comprenden el grupo de 8 años de edad. Cabe recalcar que dentro de esta entrevista se realizó la aplicación del test proyectivo de la persona bajo la lluvia, con el fin de obtener datos más significativos sobre la parte emocional de los participantes, y por el cual se pudo notar que en 5 de los 5 participantes, la presencia de conflictos de índole emocional como: ansiedad, angustia, inseguridad, presión ambiental, baja autoestima, entre otras,... con ello se sabe que el tiempo de la pandemia afectó directamente e los niños en el aspecto emocional, tal como lo menciona un entrevistado:

***Martín-8a:*** *me he sentido como triste porque desde la pandemia las cosas dentro de mi han cambiado pero no se bien qué cosas, pero si me hace sentir triste...*

De acuerdo con la UNICEF (2020) la pandemia de COVID-19 ha trastornado la vida de las familias de todo el mundo. En los últimos meses que han pasado desde que se declaró la pandemia, el progreso ha retrocedido en prácticamente todos los indicadores importantes relativos a la infancia y los niños se están enfrentando a una nueva normalidad devastadora y distorsionada. los últimos datos publicados por UNICEF revelan las consecuencias devastadoras que la pandemia está teniendo para los niños: Al

menos uno de cada siete niños y jóvenes vivió confinado en su hogar durante gran parte de 2020 y, como consecuencia, sufrió ansiedad, depresión y aislamiento (UNICEF, 2020).

A través de la entrevista se ha podido conocer de igual manera el impacto que ha tenido el permanecer aislados por un periodo de tiempo a causa de la pandemia, con ellos algunos de los niños mencionan que:

***Aaliyah-8a:** me afectó no solo mi vista, porque todo el tiempo tuvimos que estar en el computador, sino que también la relación con mis padres y el sentirme sola también fueron cosas que me hicieron mal del estar encerrada...*

***Daniel-8a:** creo que haciendo que estemos más irritados y sin mucha paciencia, nuestros papás como que también ya se cansaban de nosotros...*

A través del test proyectivo se corroboran estos comentarios ya que nos arroja datos como: la presión ambiental de los niños que sufren en casa, siendo uno de los puntos más repetitivos en esta prueba, de igual manera la presencia de inseguridad y depresión. Como menciona el Centro de Prevención y Control de Enfermedades (2021), muchos niños tienen miedos y preocupaciones, y de vez en cuando se sentirán tristes, desesperanzados y hasta con la autoestima bajo. Surgirán miedos intensos en diferentes momentos del desarrollo, pero es evidente que la pandemia ha jugado un papel importante en esto.

Ahora los niños sienten mucha angustia al separarse de sus padres, aunque estén seguros y al cuidado de otra persona, siendo estragos de un encierro por pandemia. Cabe recalcar que cuando los sentimientos de miedo y tristeza son persistentes o extremos podrían deberse a ansiedad o depresión. Debido a que los síntomas son principalmente pensamientos y sentimientos, a veces se les llama trastornos de internalización.

Es por ello la importancia de abordar las problemáticas a tiempo, como lo menciona el profesional entrevistado:

***Matu-Profesional:** Es claro que los momentos de crisis, son tiempos en los que la familia experimenta cambios en la armonía del hogar provocados por alguna situación en concreto. Pero es importante recalcar que la pandemia, nos ha traído consigo*

*muchísimas problemáticas, y los más afectados por la misma ha sido los niños, es por ello que como padres y conocedores de la materia, debemos ser capaces de detectar en primera instancia cuando estos problemas se manifiestan, y a parte de poder detectarlos, el saber abordar, saber actuar, ya que es común hoy en día escuchar que entre los niños haya casos de depresión, de ansiedad, de estrés, de baja autoestima, problemas que antes no solían darse. Por ello es de vital importancia el que podamos conocer cómo abordar estas conflictivas, sobre todo los padres en casa...*

Cuando los niños no superan los miedos y las preocupaciones típicos de su edad o causados por cualquier aspecto externo, o cuando los miedos y las preocupaciones son tantos que interfieren con las actividades escolares, en la casa o en el juego, puede que se diagnostique un trastorno de ansiedad. Ejemplos de los distintos tipos de trastornos de ansiedad incluyen los siguientes:

- Sentir miedo al estar separado de los padres (ansiedad de separación).
- Sentir un miedo extremo acerca de una situación o algo específico, como los perros, insectos o ir al doctor (fobias).
- Sentir mucho miedo de la escuela o de otros lugares donde haya personas (ansiedad social).
- Estar muy preocupado por el futuro y acerca de que sucedan cosas malas (ansiedad general).
- Presentar reiterados episodios de miedo intenso, repentino e inesperado, que se producen con síntomas como palpitaciones del corazón o dificultad para respirar, o sentirse mareado, tembloroso o sudoroso (trastorno de pánico).

La ansiedad puede presentarse en forma de miedo o preocupación, pero también puede hacer que los niños estén irritables y enfadados. Los síntomas de la ansiedad también pueden incluir problemas para dormir, además de síntomas físicos como fatiga, dolores de cabeza o dolores de estómago. Algunos niños ansiosos no comunican sus preocupaciones y, por lo tanto, los síntomas pueden pasar desapercibidos (Centro de Prevención y Control de Enfermedades, 2021).

Otro aspecto relevante encontrado en la aplicación de la entrevista, ha sido el que los niños no conocen ningún tipo de actividad relacionada a la psicología que pueda ayudar

a manejar un momento de crisis, en su mayoría mencionan que para poder mantenerse en calma, ven películas, series o se ponen a jugar video juegos, como se menciona a continuación:

***Daniel-8a:** jugar video juegos, creo que es de las mejores técnicas que uno puede hacer, porque pasa el tiempo rápido...*

De acuerdo con el Instituto Europeo de Educación (2019), es de vital importancia que los padres de familia tengan conocimiento de técnicas psicológicas que puedan ser aplicadas con sus hijos en momentos de crisis, así como también apoyarse de la terapia, ya que no solo funciona con los menores, sino que ayuda a los mayores a comprender de mejor manera a sus hijos. Muchos de los casos en que se lleva a los niños al psicoterapeuta es por la dificultad al intentar entenderlos. Con ello es claro que el conocer de estrategias y técnicas aporta a:

- Sirve para que el pequeño entienda sus emociones y sepa expresarlas.
- Le proporciona la autoestima suficiente para resolver situaciones complicadas por sí solo.
- Permite su integración en el entorno que le rodea, facilitándole la socialización.
- Aprende a superarse y a aceptarse a sí mismo, a pesar de que presente dificultades de cualquier tipo.

Los niños que han sido entrevistados mostraron su agrado ante el que sus padres puedan conocer de este tipo de técnicas para trabajo en momentos de crisis, ya que en su mayoría coincidieron que la pandemia ha sido un causante de muchos conflictos intrafamiliares como lo menciona Francis:

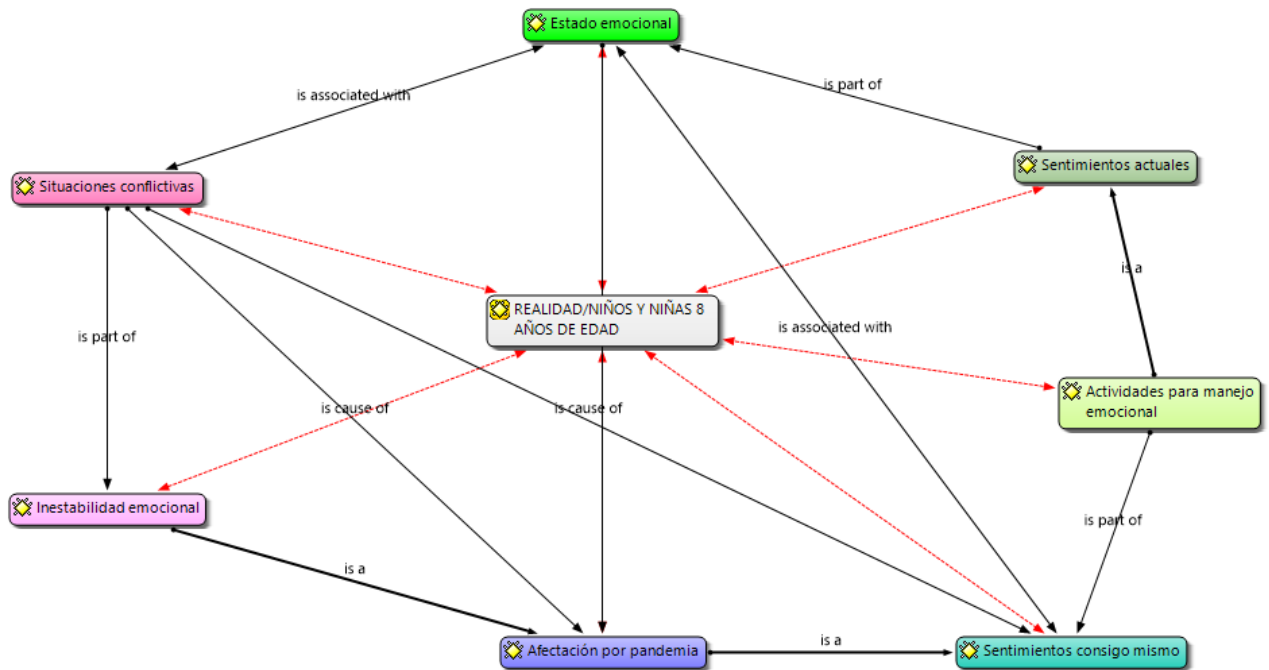
***Francis-8a:** Si, peleaban mucho porque ya no nos teníamos mucha paciencia por estar todo el tiempo juntos, entonces como que la comunicación no era muy clara entre todos...*

En este contexto, se ve la necesidad de poder trabajar en la armonía familia, a través de los padres, dando a conocer de diversas técnicas o instrumentos que pueden utilizar cuando la familia, en especial los niños, estén pasando por periodos o momentos de una crisis. Con ello resulta imprescindible el poder mencionar el análisis cualitativo que se realizó a través de la creación de unidades hermenéuticas en el programa Atlas.ti, por ello

con el debido análisis de las entrevistas respectivas de este grupo de ha estructurado la siguiente familia, que engloba todos los resultados obtenidos a través del instrumento:

Figura 1

*Familia- Realidad de niños y niñas 8 años de edad*



Fuente: Elaboración propia, codificación del programa Atlas.ti.

Las entrevistas permitieron extraer varios códigos cuyas relaciones son las siguientes. La familia de códigos denominada Realidad/Niños y Niñas 8 años de edad, está compuesta por 7 códigos, de los cuales 2 de ellos son negativos, 3 son positivos y dos ubicados en el centro de la familia, son neutros. Los códigos negativos la inestabilidad y conflictos emocionales presentes en los niños, en su mayoría causados por la pandemia. Este conflicto, a su vez, es parte de importante del estado emocional que presentan los entrevistados, es decir, que la inestabilidad emocional presente es una afectación por la pandemia, la misma que a su vez a generado algunos sentimientos consigo mismo como: baja autoestima, inseguridad, dependencia paterna, entre otros, a pesar de estos sentimientos, los niños intentan realizar actividades que les signifiquen el poder distraerse y no enfocarse en estos sentimientos y que puedan ser utilizadas como manejo emocional durante estos momentos de crisis. Los sentimientos actuales como: aburrimiento, inseguridad entre otro, son parte también del estado emocional de cada niño

### 3.2 Resultados obtenidos en niños y niñas de 9 años

Tomando en cuenta el previo análisis desarrollado, resulta importante el poder manejar con más claridad la población con la cual se ha trabajado, por ello se lo indica en la siguiente tabla:

Tabla 3

*Población 9 años*

	<b>CANTIDAD</b>
<b>NIÑOS</b>	3
<b>NIÑAS</b>	3

Fuente: Elaboración propia

Al realizar el análisis de este grupo de participantes, poseen aspectos similares al grupo de 8 años, pero cabe mencionar que uno de los aspectos que más llamaron la atención ha sido la presencia de conflictos familiares producto del confinamiento por la pandemia, en la pregunta realizada, misma que dice: ¿En tu familia han experimentado algún tipo de situación que haya generado conflicto o un problema durante la pandemia?, 4 de 6 niños, correspondientes al grupo de 9 años, mencionaron que sí tuvieron situaciones conflictivas dentro de su familia, como lo menciona Shopia y Nicolás:

*Shopia-9a: si, he tenido algunas cosas que son problema dentro de mi familia, creo que el pasar mucho tiempo encerrados y con esto de la pandemia ha hecho que peleemos entre nosotros sobre todos los papis...*

*Nicolás-9a: Si, por que mis padres se divorciaron...*

En este contexto es que surge una nueva interrogante: ¿Cómo se puede apoyar a los niños con conflictos intrafamiliares, que significan situaciones de crisis?

Es claro que las crisis emocionales se producen cuando el niño se siente estresado o abrumado por alguna situación o situaciones. El estrés puede deberse a algo que está ocurriendo en ese momento, a su estado de ánimo (extremadamente cansado, etc.) o a lo que se le pide que haga. De acuerdo a González (2021), resulta prescindible, que los padres de familia sepan cómo actuar cuando dentro del núcleo familiar se generen momentos de estrés, o crisis emocionales ya que la seguridad debe ser siempre la

prioridad. Durante una crisis, es posible que el niño necesite ayuda para recuperar el control de sí mismo y detener su comportamiento.

A veces, es necesario que la madre, padre u otro adulto se coloquen a la altura del niño para hablarle y brindarle estrategias que lo ayuden a calmarse. Por ejemplo, contar hasta cinco, respirar profundamente y abrazarlo pueden ser formas de tranquilizarlo. Es posible que le lleve tiempo, así que procura no apurarlo. Dale el espacio y el tiempo que necesite para recuperar la calma física y emocional.

Es claro y coincidimos con el análisis del grupo anterior, en la necesidad de dar a conocer a padres de familia técnicas y estrategias que fomenten la armonía dentro del núcleo familiar, especialmente con los niños, sobre todo para aplicar en momentos de crisis. Tal como lo menciona el profesional entrevistado:

***Nancy-Profesional:** Es importante el que los principales conocedores de actividades, técnicas o estrategias, deberán ser los padres de familia, ya que ellos deben manejar diversas herramientas para poder controlar y más que controlar, generar un buen clima familiar, y armonía dentro de sus hogares. Cuando los padres tienen conocimiento de estas técnicas podrán aplicarlas en un momento de crisis con sus hijos, en estos casos con los niños, y no hará falta entrar en ese momento de desesperación por no sabe cómo actuar, ahí en donde radica la importancia de este tipo de información...y algunas técnicas pueden ser técnicas psicológicas como: la silla vacía, tiempo fuera, técnicas de respiración, arte terapia etc...*

Según Parkinson (2005), “el conflicto en sí mismo no es positivo ni negativo. Es una fuerza natural necesaria para el crecimiento y el cambio” (p. 21). En este sentido los conflictos son necesarios para la evolución de la estructura interna familiar, y a su debido tiempo constituye los principios básicos de convivencia para el desenvolvimiento en la sociedad. El conflicto hace parte del desarrollo del ser humano; permanentemente de las personas se encuentran inmersas en diferentes conflictos, con otras personas y consigo mismos.

Desde la mirada de los niños y niñas, las personas que intervienen en los conflictos familiares son aquellas que representan mayor relevancia en sus vidas, en este caso papá y mamá por el impacto emocional que produce en ellos los enfrentamientos entre las personas más significativas, en relación a esto Lederach (1992) expone: “Hay que conocer a los involucrados y afectados. Luego, hay que ver qué papel desempeñan, cómo se



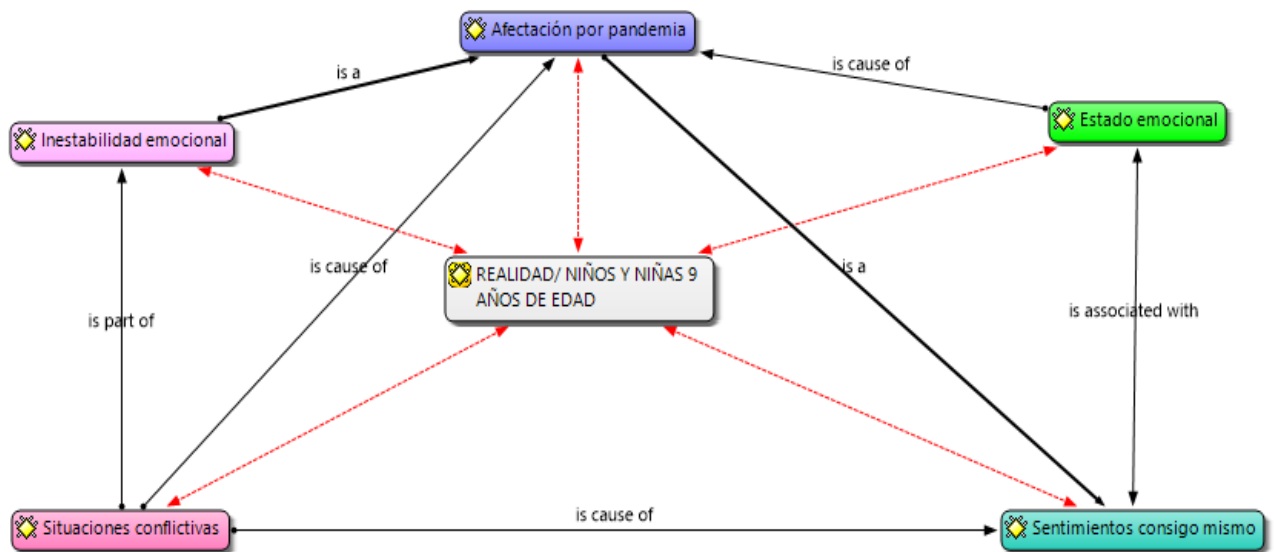
relacionan, y qué influencia tienen. Un pleito casi nunca se limita a dos personas. Rápidamente, otros se involucran” (p. 27).

Por tal razón dentro de la responsabilidad que tienen los padres de fomentar en los hijos los valores necesarios para convivir en sociedad, se hace necesario que ambos estén de acuerdo en las estrategias y pautas de crianza o contemplar la opción de establecer un pacto que fortalezca las dimensiones de ese ser humano en permanente aprendizaje. En concordancia con lo anterior, Muñoz, Gómez & Santamaría (2008) en su trabajo citan a Papalia, Wendkos & Dusan (2001) quienes afirman que “la relación de pareja es uno de los principales factores para el eficaz desarrollo del niño, pues la familia como unidad dinámica es la que proporciona al niño una de las bases principales para la salud o enfermedad mental”. (p. 349)

En este contexto resulta imprescindible el poder mencionar el análisis cualitativo que se realizó a través de la creación de unidades hermenéuticas en el programa Atlas.ti, por ello con el debido análisis de las entrevistas respectivas de este grupo de ha estructurado la siguiente familia, que engloba todos los resultados obtenidos a través del instrumento:

Figura 2

*Familia- Realidad de niños y niñas de 9 años de edad*



Fuente: Elaboración propia, codificación del programa Atlas.ti.

Las entrevistas permitieron extraer varios códigos cuyas relaciones son las siguientes: La familia de códigos denominada Realidad/Niños y Niñas 9 años de edad, está compuesta por 5 códigos, de los cuales 2 de ellos son negativos, 2 son positivos y uno ubicado en el centro de la familia, de manera neutral. En la familia se puede observar como las situaciones conflictivas entre ellas las intrafamiliares mencionadas por los niños, son parte y una de las causantes de la inestabilidad emocional, vista mediante el test proyectivo también colocado en la encuesta. De igual manera los sentimientos que tienen de sí mismos que en algunas ocasiones con negativos, son a causa también de las diversas afectaciones de la pandemia, la cual afecta directamente el estado emocional de los entrevistados. Sin duda a través de estas conexiones entre códigos se puede visualizar la necesidad de trabajar el aspecto emocional tanto con los niños como con los padres de familia.

### 3.3 Resultados obtenidos en niños y niñas de 10 años

Tomando en cuenta el previo análisis desarrollado, resulta importante el poder manejar con más claridad la población con la cual se ha trabajado, por ello se lo indica en la siguiente tabla:

Tabla 3

*Población 10 años*

	<b>CANTIDAD</b>
<b>NIÑOS</b>	4
<b>NIÑAS</b>	4

Fuente: Elaboración propia

Una vez aplicado el instrumento seleccionado para el proceso de recolección de información, se obtuvieron varios datos significativos para este estudio. Recalcando que cada grupo tiene sus peculiaridades. En el caso del conjunto de niños de 10 años, resaltan los siguientes aspectos: desmotivación, baja autoestima, ansiedad y conflictos con la familia. Algunos entrevistados nos realizan comentarios que corroboran lo mencionado como:

**José David-10a:** *Me he sentido mal no he podido salir de casa no he podido visitar a mis amigos y familiares. Lo que me ha hecho sentir bastante triste y sin ganas de hacer nada...*

**Sebastián-10a:** *Hizo que tenga mi autoestima un poco baja, porque no podía ver a mis amigos y mi familia no compartía mucho conmigo en casa, entonces me sentía solo y frustrado...*

En este contexto, el aspecto más repetitivo en las respuestas de este grupo de niños de 10 años, giran en torno a la ansiedad, desmotivación y frustración, generados a partir de la pandemia. En algunos casos los padres de familia no colaboraron para hacer que este tipo de conflictivas sean más llevaderas con sus hijos.

Es importante dar soporte teórico a lo antes mencionado, con lo que dice Calderón y Vallejo (2020) que durante la infancia los niños/as desarrollan el aspecto psico-social en el que experimentan valores como el respeto, la tolerancia, la amistad; por eso es tan importante el ambiente familiar brindado a los pequeños, debido a que aproximadamente desde los 7 u 8 años de edad hasta los 10, son más conscientes, realistas y amplían su autoconcepto, de igual manera las experiencias positivas como negativas tienen mayor impacto, afectando su autoestima; Parkinson (2005) al respecto hace referencia a ciertos comportamientos que manifiestan los hijos de padres involucrados en conflictos

familiares, los 8 años en adelante las expresiones son más evidentes, parafraseando a Parkinson (2005): pueden tener sentimientos profundos de pérdida, rechazo, mal genio, miedos y pérdida de autoestima” (p. 174), situación que conlleva a presentar dificultades en su desempeño social y académico en la escuela.

El miedo, la incertidumbre y el encierro en casa que vivimos con el fin de disminuir la propagación del COVID-19 pudieron hacer que sea difícil para las familias mantener un estado de calma. Pero es importante que los padres de familia tengan claro el poder ayudar a los niños a sentirse seguros, mantener rutinas saludables, controlar sus emociones y comportamiento y fomentar resiliencia, como lo menciona el profesional entrevistado:

**Matu-Profesional:** *Poniendo fuerza, voluntad y con ayuda de la familia. Al menos a mí con mi familia me ha resultado un poco complejo el poder ser resilientes, ya que nos hemos estancado en el problema como lo es la pandemia, y todo lo negativo que consigo traje, especialmente en el aspecto emocional. Pero no todo es problemas en la vida, y gracias a varias cosas que pude aplicar con mis hijos, pues las mismas mejoraron de a poco, y son cosas fundamentadas, no cosas elegidas al azar y ya, y eso es importante, el que uno como profesional pueda aplicar técnicas y estrategias pero que sean verificadas, que realmente sirva. En mi caso me ha resultado bastante útil el poder aplicar la Gestalt, de igual manera algunas técnicas de meditación. Por ejemplo, el uso de la técnica de la carta, de la telaraña, y también de otras escuelas, aquí lo importante es que se pueda tener el instrumento correcto para actuar.*

De igual manera otro profesional menciona:

**Dani-Profesional:** *Estrés, miedo, ansiedad, etc... Todos estos conflictos a causa del confinamiento, de no poder a compartir ya que somos seres sociales, necesitamos en contacto con más personas, realmente nos ha afectado directamente a la parte emocional, y no se puede negar que si a uno como adulto le afecta, es claro que a un niño le va a afectar mucho más...*

De acuerdo con un artículo, la salud mental de los niños puede verse fuertemente afectada, más allá del efecto que causa el aislamiento y la imposibilidad de interactuar con cuidadores y compañeros en el centro educativo. Por ejemplo, pueden sufrir un fuerte desbalance emocional ante la enfermedad o el fallecimiento de algún familiar, especialmente del cuidador principal. La cuarentena también ha traído consigo un fuerte aumento de niños depresivos, frustrados y con baja autoestima, por lo cual el papel que

tomen los padres ante una situación conflictiva, será muy importante, ya que de ellos dependerá si el niño supera con éxito este problema o se ve sumergido más en él.

Al preguntar a los entrevistados: ¿Qué haces cuando no te sientes bien emocionalmente? En su mayoría nos dan respuestas en donde no involucran a otra persona como apoyo para resolver el inconveniente o tratar de sentirse mejor. Algunas respuestas son:

**Kuawa-10a:** Me pongo a gritar en mi almohada y me sentí bien o me pongo a pintar.

**Alessia-10a:** Cuando me enojo golpeo todo y me desahogo.

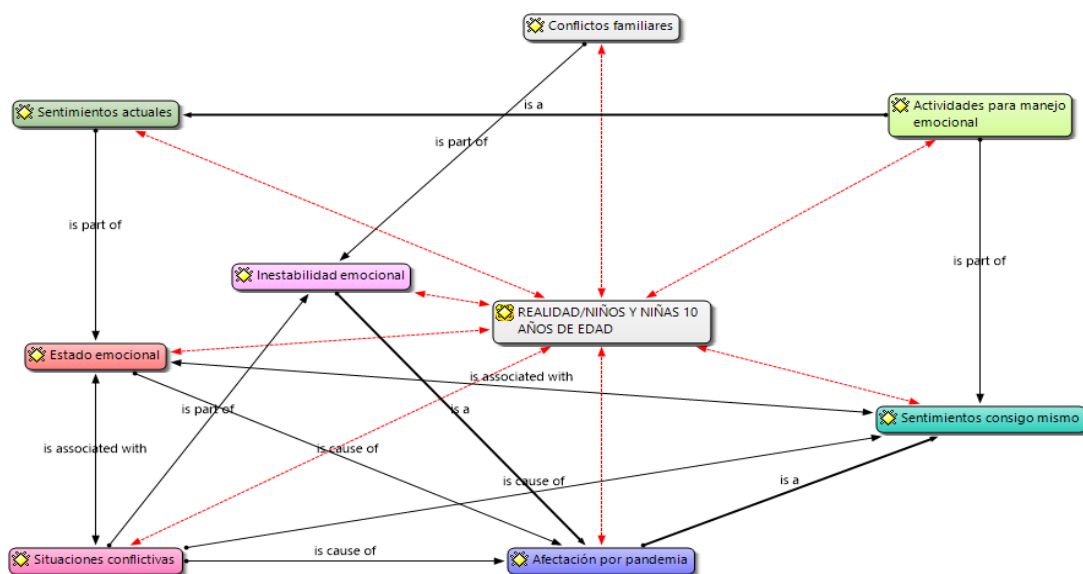
**Agustín-10a:** Me encierro en mi cuarto.

Para ayudar a un niño a sobre llevar una crisis, primero se debe empezar a educar a los padres, por ello la necesidad de que conozcan la manera de cómo trabajar con sus hijos, en el momento en que se llegara a presentar una crisis.

En este contexto resulta imprescindible el poder mencionar el análisis cualitativo que se realizó a través de la creación de unidades hermenéuticas en el programa Atlas.ti, por ello con el debido análisis de las entrevistas respectivas de este grupo de ha estructurado la siguiente familia, que engloba todos los resultados obtenidos a través del instrumento:

Figura 3

*Familia- Realidad de niños y niñas de 10 años de edad*



Fuente: Elaboración propia, codificación del programa Atlas.ti.

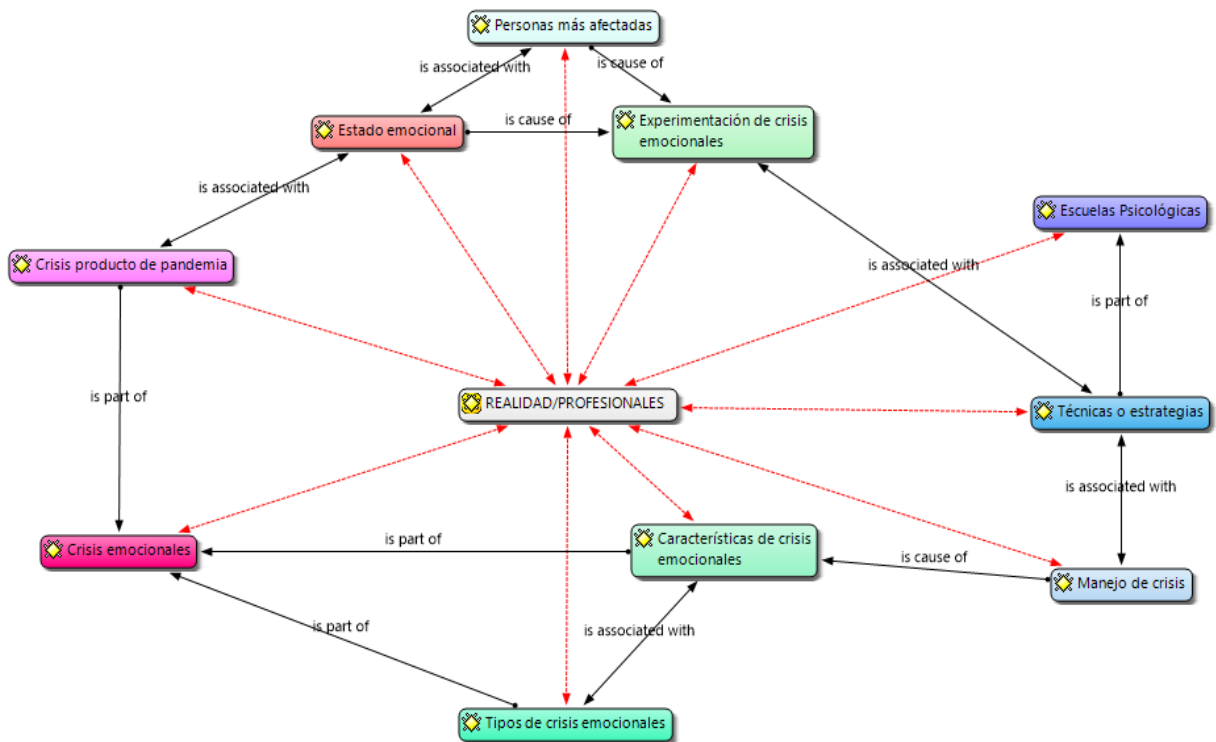
Las entrevistas semiestructuradas permitieron extraer varios códigos cuyas relaciones son las siguientes: La familia de códigos denominada Realidad/Niños y Niñas 10 años de edad, está compuesta por 8 códigos, de los cuales 4 de ellos son negativos, 2 son positivos y dos ubicados en el centro de la familia, correspondiente a la parte neutral. En esta familia se puede ver que el estado emocional de los niños está asociado con situaciones conflictivas mismas que son causadas por algunas afectaciones dadas en la pandemia, las cuales también han generado algunos sentimientos como: inseguridad, baja autoestima, tristeza, entre otros.

De igual manera las actividades que realizan los niños para el manejo emocional están directamente relacionado con sus sentimientos, siendo estas actividades: el ver películas, escuchar música, estar en su habitación, etc... La inestabilidad emocional que se presenta en la familia es causada también por los conflictos familiares. Tomando en cuenta lo mencionado en el análisis, los problemas emocionales de los niños están directamente relacionados con los conflictos familiares, y los sentimientos dejados por la pandemia.

Para finalizar este análisis de los resultados, es importante fortalecer la investigación con aportes de profesionales, en este caso se ha podido contar con la participación de tres profesionales, a los cuales también se les aplicó una entrevista semiestructurada, para recaudar, más información relevante acerca de técnicas o estrategias a utilizarse también durante los periodos de crisis. Posterior al análisis hermenéutico y creación de las familias de códigos, se ha obtenido la siguiente gráfica:

Figura 4

*Familia- Realidad Profesionales*



Fuente: Elaboración propia, codificación del programa Atlas.ti.

Las entrevistas semiestructuradas permitieron extraer varios códigos cuyas relaciones son las siguientes: La familia de códigos denominada Realidad Profesionales, está compuesta por 10 códigos, de los cuales 2 de ellos son negativos, 3 son positivos y 5 ubicados en el centro de la familia, correspondiente a la parte neutral. En esta gráfica podemos distinguir códigos en común con las demás gráficas de los niños entrevistados de las diferentes edades, los puntos distintos en esta, es la mención ante las teorías psicológicas mencionadas y las estrategias utilizadas para aplicar con niño en periodos o momentos de crisis. Algunos profesionales mencionan las siguientes escuelas psicológicas como las más relevantes:

**Matu-Profesional:** *A mi parecer diría que la Gestalt y también lo que llaman el Humanismo...*

**Nancy-Profesional:** *La Gestalt a mi parecer es la más sonada.*

### 3.4 Análisis de Resultados

Luego de la aplicación de la entrevista con su respectivo instrumento, entrevista semiestructurada, se realizó una síntesis de los resultados más relevantes:

1. Si bien han sido varios los problemas suscitados a causa de la pandemia, a través del instrumento aplicado, se ha determinado que en la mayoría de encuestados y dados los resultados del test proyectivo, se encuentran conflictos como: Niños y niñas de 8 años: inseguridad, angustia, falta de motivación, desconocimiento de técnicas para trabajar durante momentos de crisis. Niños y niñas de 9 años: conflictos en la familia que desembocan en: inseguridad, frustración, angustia, etc...Desconocimiento de los padres de una intervención oportuna durante periodos de crisis. Niños y niñas de 10 años; presencia de conflictos familiares, retraimiento, angustia, frustración, no comparten problemas con los padres de familia por falta de empatía de los mismos.
2. Un aspecto preocupante producto del trabajo de campo realizado, es que no todos los padres de familia de los niños entrevistados, apoyan de manera oportuna a sus hijos cuando están pasando por un momento de crisis o que genere desestabilidad emocional, en algunos casos se ve que la mejor opción para los niños o niñas es encerrarse en su habitación y evitar el diálogo con sus padres.
3. De acuerdo a los resultados obtenidos con la entrevista, es importante destacar que la mayoría de niños, mencionan la necesidad de saber cómo manejar sus emociones, o la necesidad de que sus padres puedan guiarlos cuando tengan alguna dificultad de tipo emocional, caudado por varios aspectos no solo internos inherentes a la persona sino también a causa del contexto y sus cambios.
4. En relación a los técnicas y estrategias, los profesionales hicieron hincapié en la necesidad de tener una fuente teórica para que los padres de familia puedan recurrir a ella en busca de estrategias que ayuden a guiar el momento de crisis de sus hijos, siendo clave el poder tener una herramienta fundamentada en alguna escuela psicológica.



## **CAPÍTULO 4**

### **4. GUÍA DE RECURSOS PSICOLÓGICOS PARA GESTIONAR CRISIS EMOCIONALES EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS; DESTINADA A PADRES DE FAMILIA**

Luego de un previo análisis e investigación realizada exclusivamente en el Colegio Alemán Stiehle de Cuenca, he podido obtener resultados valiosos que han significado los pilares principales de la propuesta que he construido. Estos resultados son la realidad que rodea a cada estudiante que se consideraron como población objetivo en el presente proyecto de investigación, los datos que se obtuvieron han servido para elaborar cada elemento que configura la propuesta destinada a gestionar crisis emocionales en niños y niñas de 8 a 10 años de edad. A continuación, presentamos una serie de elementos destinados a padres de familia, que cumple con el objetivo de apoyo y gestión en crisis emocionales, de igual manera se pretende mejorar el desarrollo de la dinámica familiar a través de técnicas basadas en algunas escuelas psicológicas. Por tanto, la presente propuesta ha sido estructurada basándonos en las necesidades que se pudieron identificar luego de la aplicación del instrumento de recolección de información en los diferentes grupos donde fue aplicada.

#### **4.1 Recursos psicológicos para gestionar crisis emocionales en niños (8 a 10 años)**

##### **4.1.1 Técnicas para Gestionar Crisis relacionadas a la Depresión**

###### **TÉCNICA/ MÉTODO ABC**

De acuerdo con Saavedra (2018), el método ABC, es utilizado para el manejo emocional en una situación que signifique conflictiva para el niño, a través de esta técnica el niño puede aprender a regularse, poniendo como ejemplo situaciones

conflictivas de la vida diaria. La técnica consiste en enseñarle al niño o niña el método del ABC.

**Objetivo:** pedir al niño que indique una situación que le provoque una emoción desagradable. Ejemplo: un niño de 8 años manifiesta tristeza y llanto recurrente, debido a que su madre le ha dicho en repetidas ocasiones luego de haber reprobado el año escolar, “que no sirve para nada y que es un bruto”.

El análisis se llevaría a cabo de la siguiente forma:

<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
<b>EVENTO ACTIVANTE</b>	<b>CREENCIA IRRACIONAL</b>	<b>CONSECUENCIA</b>	<b>DISPUTA RACIONAL</b>	<b>CONSECUENCIA DE LA DISPUTA</b>
reprobó el año escolar	Es terrible que haya reprobado el año escolar, soy un bruto y no sirvo para nada	Sentimientos de tristeza	Reprobé el año escolar pero no es porque no sirva para nada , ósea un bruto, es porque no puse mi mayor esfuerzo.	Incomodidad, sentimientos de desagrado pero no excesivos.  Me siento mal con mis anteriores compañeros porque ellos si aprobaron.

Lo importante en esta técnica es demostrar al niño (a) que el origen de sus estados de ánimo no está en el ambiente, en su familia, en sus amigos, en su colegio, está en la forma de interpretación.

Una vez demostrado esto, a los niños se solicita que comience a registrar en forma escrita o verbal, los eventos activantes. Después se le pide que registre las consecuencias. Y en una charla semanal programada entre padres e hijos se les pide que compartan lo que han escrito.

## TÉCNICA/ PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES AGRADABLES

La programación de actividades agradables es un buen antídoto contra cualquier conflictiva relacionada con: desmotivación, angustia, baja autoestima, depresión, la fatiga y el aislamiento social (Saavedra, 2018).

**Objetivo:** buscar para descubrir actividades placenteras, esta búsqueda se debe hacer mediante preguntas y el establecimiento de tareas que ayuden a mejorar el estado emocional del niño. Ejemplo: Podemos preguntar cosas como: « ¿Qué hacías para divertirte antes de estar deprimido? podemos sacar ideas preguntando lo que hacen otros niños, hermanos o personajes de televisión. Y, por otro lado, debemos establecer durante cuánto tiempo va a hacer la actividad el niño, con qué frecuencia va a hacerla y cómo va a acordarse de hacerla.

- PAPÁ O MAMÁ: ¿Qué tipo de cosas te gusta hacer para divertirte?
- HIJA: Nada me divierte. Me paso los días sentada en mi habitación.
- MAMÁ O PAPÁ ¿Se te ocurre alguna cosa que te divirtiera antes?
- HIJA O HIJO: La verdad es que no.
- MAMÁ O PAPÁ ¿Recuerdas haber hecho alguna vez otra cosa que no fuera estar en tu habitación?
- HIJA O HIJO: No.
- MAMÁ O PAPÁ ¿Conoces algún niño que haga otra cosa en lugar de sentarse en su habitación?
- CARLA: Todo el mundo menos yo hace cosas y se lo pasa bien.
- MAMÁ O PAPÁ ¿Como quién?
- HIJA O HIJO: Mi hermana, mis vecinos, mis primos.
- MAMÁ O PAPÁ ¿Qué tipo de cosas hacen aparte de estar en su habitación?
- HIJA O HIJO: Bueno, mi hermano José está todo el tiempo jugando con el perro.
- MAMÁ O PAPÁ ¿Has ido alguna con José?
- HIJA O HIJO: Sí, hace mucho tiempo.
- MAMÁ O PAPÁ ¿Y qué te pareció?
- HIJA O HIJO: Bueno, entonces fue divertido, pero ahora probablemente me aburriría.
- MAMÁ O PAPÁ ¿Qué te hace pensar que podrías aburrirte?
- HIJA O HIJO: Que ahora todo me aburre.
- MAMÁ O PAPÁ ¿Hay algo que te haga pensar que hay alguna posibilidad de que no sea aburrido?
- HIJA O HIJO: Que hace mucho tiempo era divertido.

- MAMÁ O PAPÁ ¿Así que podría ser que pasear al perro fuera un pelín divertido?
- HIJA O HIJO: Supongo que podría ser.
- MAMÁ O PAPÁ ¿Estarías dispuesta a intentar montar en bicicleta y ver qué pasa?
- HIJA O HIJO: Supongo.

## TÉCNICA/ HORARIO CON IMÁGENES DE ACTIVIDADES AGRADABLES

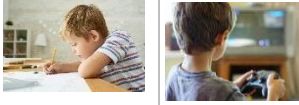
De acuerdo con M. Abarca (2003) la técnica permite al niño hacer prácticas con la actividad y se convierte en un primer paso para terminarla en casa de manera independiente.

**Objetivo:** crear una organización semanal con actividades que el niño disfrute y sepa que tiene que cumplir para no repetir una rutina que lo encierre y genere sentimientos de tristeza, frustración o ansiedad. Ejemplo: Juan, de 8 años, programó con sus padres que jugaría a baloncesto el sábado, y posó con una pelota de baloncesto para sacar la foto. Programa que leería un libro con su hermana mayor el miércoles, y posó con un libro abierto. Después pego estas imágenes en el programa de actividades agradables.

Juan utilizaba el tiempo como metáfora para expresar su estado de ánimo.

El sol quería decir que estaba contento, las nubes tristeza y los días de tormenta eran los más tristes. Es importante que como padres se aseguren de que los niños puedan iniciar solos las actividades que escogieron para así facilitar su realización.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						

					
--	--	--	--	--	--

## TÉCNICA/ JUEGO DE ROLES

Se ha descubierto que una estrategia útil para ayudar a los niños deprimidos o con conflictos en el aspecto emocional, se trata del juego de roles con la resolución de problemas es distanciarles de la situación (J. Levy, 1946).

**Objetivo:** asumir el papel de un héroe o un modelo de rol, y preguntar cómo resolvería esa persona el problema. De este modo conseguimos que generen más ideas y enseñar habilidades que permitan generar soluciones alternativas para mejorar los resultados del niño en la utilización de técnicas de resolución de problema.

### Desarrollo:

- MAMÁ O PAPÁ: Si tu mejor amigo, se sintiera muy mal por haber obtenido mala nota en su examen de ortografía, ¿qué podría hacer para resolver ese problema?
- HIJO O HIJA: Le podría pedir a su profesor que le diera más ejercicios para preparar el próximo examen.
- MAMÁ O PAPÁ ¿Y eso de qué modo podría ayudarlo?
- HIJO O HIJA: Bueno, así podría practicar más y aprendería mejor las normas para la próxima vez. MAMA O PAPA Parece un buen plan. ¿Qué otra cosa podría hacer?
- HIJO O HIJA: Podría pedirle a su madre que le hiciera una prueba antes del examen.
- MAMÁ O PAPÁ Así que podría practicar más y pedirle a su madre que le hiciera una prueba.
- MAMÁ O PAPÁ me habías dicho que estabas triste porque habías obtenido una calificación baja en matemáticas. ¿Crees que algunas de las ideas que me has dado para tu amigo podrían ayudarte a ti a resolver tu problema?

El proceso ayuda a al niño a solucionar su problema generalizando las soluciones que se le ocurrieron para ayudar a su amigo. La distancia de la situación le ayuda a encontrar alternativas para la resolución del problema, que después puede aplicar a su propia situación.

De este modo, se supera el obstáculo que para muchos niños deprimidos representa el hecho de ver soluciones a sus problemas. A los niños deprimidos les cuesta mucho encontrar soluciones alternativas para sus problemas. La visión pesimista que caracteriza a muchos de ellos constituye un obstáculo para la resolución eficaz de problemas y la generación de soluciones potenciales. El niño deprimido normalmente sólo ve una solución a su problema, y ésta suele tener resultados negativos.

### **TÉCNICA/ EL COFRE DEL TESORO**

Mediante esta técnica, se busca generar en el niño pensamientos positivos los cuales le permitan validar los sentimientos de los demás y trabajar la empatía. (E. Goldschmied, 2000).

**Objetivo:** generar pensamientos positivos que permitan validar los sentimientos de los niños y generar Se dibuja o se construye un « cofre del tesoro» con el niño. Después se desarrollan frases positivas de afrontamiento y se ponen en el cofre. Una tarea para casa puede ser rellenar un cofre del tesoro con las cosas que al niño le gusten de sí mismo.

#### **Desarrollo:**



Es importante recordar que después de cada técnica o estrategia utilizada con el niño, se proceda a realizar la debida reflexión de este proceso, con el fin de interiorizar lo que sucede.

### **TÉCNICA/ CAMBIO DE MONEDAS:**

De acuerdo con Abril (2019) a través de esta técnica, se busca conseguir que el niño sea capaz de manejar técnicas auto instruccionales en donde sus pensamientos para afrontar los problemas sean positivos



**Objetivo:** Enseñar herramientas auto instruccionales a los niños en donde los pensamientos positivos de afrontamiento se comparan con monedas nuevas y brillantes o con billetes nuevos. A los niños se les da la instrucción de ir a la casa de la moneda y acuñar nuevas monedas emocionales.

Se recomienda desarrollar aún más esta analogía animando al niño a destruir sus billetes viejos (pensamientos negativos). Ejemplo: el niño escribe los pensamientos negativos en trozos viejos y gastados de papel, llevarlos a la casa de la moneda para cambiarlos, y allí destruirlos y cambiarlos por billetes nuevos (pensamientos positivos de afrontamiento escritos en trozos de papel recién cortado)

### **TÉCNICA/ NO DECIR NO**

Como padres debemos entender que DECIR NO suele provocar frustración. nuestros hijos e hijas están muy despierta, y continuamente solicita cosas. Los hijos no entienden de horarios, ni de reglas, ni de normas y llegan a cuestionar cada acción que tiene que

hacer ¿Por qué me tengo que acostar, si no tengo sueño? ¿Por qué tengo que comer esto, si el cuerpo me pide otra cosa? etc. (J. Ramírez, 1999)

**Objetivo:** encontrar las palabras indicadas para que los niños entiendan el motivo de una respuesta negativa a un deseo personal.

**Desarrollo:**



TORTUGA ADULTA	LIEBRE ADULTA
Mama puedo ver un poco de televisión	Mama puedo ver un poco de televisión
Cariño sabes que después de cenar ya no hay televisión	¡otra vez! ¡te he dicho mil veces que no! ¡me tienes cansada!

Tenemos que buscar ser la tortuga adulta, cauta y pensante. Es importante mantener una reflexión activa luego de la actividad.

#### **TÉCNICA/ CONTROL COMPARTIDO : SEMÁFORO AMARILLO**

El semáforo amarillo es un nexo de unión entre el semáforo rojo (control adulto) al semáforo verde (autocontrol). Esta técnica es muy utilizada para la regulación emocional sobre todo en niños (Terriza, 2016).

**Objetivo:** negociar, buscar el compromiso, resaltar el beneficio mutuo, y la participación.

En esta técnica es necesario aprovechar el conflicto para aprender, para madurar y para que ambas partes ganen. Traduce el conflicto en una oportunidad para que la hija o hijo decida. Huye de órdenes ambiguas, enfados, castigos, regañinas, chantajes y descontrol. Es necesario motivar en la negociación, para que sea percibida como justa.

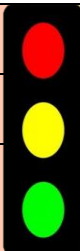
El semáforo amarillo pretende equilibrar los deseos y las obligaciones, las ilusiones y las responsabilidades. Y nuestros hijos e hijas necesitan un control externo para equilibrar responsabilidad y felicidad. La diferencia entre el semáforo rojo y el amarillo es que en el amarillo hay alternativas, en el rojo no



En el semáforo rojo no hay tele. No se pone encima de la mesa otra opción. En el semáforo amarillo depende de lo que decida nuestro hijo o hija. Tiene alternativas, puede ponerse el pijama o no. En el semáforo rojo, nuestros hijos e hijas se enciende más.

Si quiere que sus deseos se cumplan no se le oferta otra alternativa nada más que reaccionar emocionalmente ante tal injusticia, y luchar por conseguirlo. Sin embargo, el semáforo amarillo abre las puertas para que la tortuga y la liebre empiecen a comunicarse.

Esto es fundamental, es la semilla del control de impulsos. Cómo fomentar el autocontrol y la tolerancia a la frustración en los hijos e hijas. Padres y madres ponemos las condiciones para que se inicie un diálogo.

SEMAFORO ROJO		SEMAFORO AMARILLO
Mama puedo ver la televisión		Mama puedo ver la televisión
Cariño sabes que después de cenar ya no hay tele		Claro, solo si te pones el pijama.

## TÉCNICA/ EL SUEÑO Y EL DESCANSO

De acuerdo con los autores “El sueño, el descanso, te permiten ser consciente de tu realidad” (Berrocal & Ramos, 2004). Es por ello que esta técnica es utilizada para tomar conciencia de las conflictivas presentes en el transcurso de la vida, después de entrar en un lapso de relajación.

**Objetivo:** dar descanso del momento conflictivo al cuerpo, para luego tomar conciencia del momento y reflexionar sobre el mismo.

Para propiciar estrategias de relajación, se deben realizar ejercicios de respiración (clavicular, torácica y abdominal), los cuales permiten la distensión y el descanso en los niños. Todo ello con una duración máxima de 10 minutos. Los ejercicios de relajación se pueden dar a libertad, se podrá realizar cualquiera que involucre ejercicios de respiración, ya que es la mejor manera de relajar el sistema muscular y nervioso.

Con la técnica el sueño y el descanso, entramos en una relajación profunda, en donde la persona que guía les pide a los colaboradores que se acuesten en un lugar cómodo, y donde puedan estar tranquilos, aquí se procede a realizar una meditación guiada, la persona que dirige la actividad, podrá narrar cualquier historia que relaje a los asistentes. Deberá implicar ejercicios de respiración.

### **TÉCNICA/ UNA SORPRESA EN CADA RINCON**

De acuerdo con la psicología positiva, esta técnica tiene su origen en la psicología positiva. Se considera una variación de la técnica: Una carta de gratitud. Consiste en realizar una carta o un pequeño detalle, pero en lugar de enviarla o darla directamente escondemos la carta o regalo en un lugar que sepamos que la persona destinataria lo va a encontrar, como en el bolsillo de su suéter, en la camisa, etc... El objetivo de esta actividad, radica en sorprender a la persona, cuando la persona encuentre la nota, se creará una conexión aún más fuerte ya que el ejercicio involucra a las dos personas.

**Objetivo:** fortalecer el vínculo entre las personas a través de generar recuerdos agradables.

### **TÉCNICA/ GRATITUD**

Gratitud “Sientes que la vida te sonrío en pequeños y grandes detalles y sientes gratitud por ello” (Berrocal & Ramos, 2004). A través de esta técnica se trata de reconectar con el lado grato de nuestro ser, expresando los sentimientos hacia los demás.

**Objetivo:** potenciar la gratitud ,cuando esta esté equilibrada en la persona.

Esta técnica se trata de buscar en el día un momento fijo para expresar agradecimiento o gratitud hacia los hijos y de igual manera que ellos puedan expresar estos sentimientos.

Es recomendable que se haga una vez por semana y de igual manera se puede hacer de una forma más creativa por ejemplo dejando mensajes secretos para los niños en su mochila, lonchera etc.

## **TÉCNICA/ CONOCIMIENTO EMOCIONAL - AUTOCONTROL**

Saber identificar emociones y darles un significado, es decir, conocer su sentido o función (Berrocal & Ramos, 2004). Para desarrollar esta técnica, es importante tener en cuenta que:

1. Se consciente y define bien qué es lo que quieres cambiar o mejorar. La primera que debes saber es que aun cuando aparenta ser algo difícil, todo ser humano tiene la capacidad de trabajar el autocontrol. Lo importante es mantener una actitud positiva y estar consciente de cuáles son aquellos pensamientos, comportamientos o malos hábitos que quieres cambiar o mejorar. Solo así podrás tener en cuenta la problemática situacional y reaccionar a tiempo.
2. Reconoce los pensamientos y sentimientos impulsivos. Las personas tenemos un límite y el autocontrol no significa que siempre tendremos la capacidad y el poder de nadar contra la corriente. Cuando te enfrentes a una situación que ponga a prueba tu capacidad para mantener la calma y tomar mejores decisiones, tómate unos minutos para recapacitar. Para esto no es necesario aparentar que lo tienes todo bajo control.
3. Trabaje su inteligencia emocional. La inteligencia emocional se define como la habilidad del ser humano para identificar, comprender y regular las emociones propias y las de los demás. Por ello, el autocontrol emocional se suma a la lista de competencias que poseen unas personas con inteligencia emocional, sin olvidar su dominio de otros elementos que componen este tipo de inteligencia, entre ellos: la empatía y el autoconocimiento.
4. Evalúate constantemente. Una vez logres tomar conciencia y reconocer con facilidad los malos comportamientos o hábitos que deseas cambiar, es necesario que incurras en un proceso de mejoramiento continuo asertivo. Para ello, es recomendable no tan solo reconocer nuestras reacciones sino también el impacto que estas tienen en los demás.

5. Modifica tu ambiente. Si quiere tener mayor control de sus emociones o comportamientos, es necesario que durante este proceso de mejoramiento puedas distanciarte de todo lo que consideres un estímulo negativo. Esto te permitirá ver mayor progreso en menos tiempo, lo que a su vez te ayudará a generar confianza y mejorará tu autoestima.

6. Realiza ejercicios de respiración. El Mindfulness es una práctica moderna que ha probado ser efectiva para el manejo de las emociones en situaciones de estrés. Básicamente el Mindfulness se centra en la atención plena; la capacidad de estar en el presente, enfocados solo en el aquí y ahora, cumpliendo con unos principios básicos caracterizados por no juzgar, aceptar, ser compasivos y pacientes. A continuación, les compartimos una guía con 5 ejercicios de "Mindfulness" que puedes poner en práctica desde tu hogar.

## **TÉCNICA/ AUTOCONTROL COGNITIVO**

Se utiliza el entrenamiento de autocontrol cognitivo para minimizar los trastornos emocionales y conductas autodestructivas. Su propósito final es aliviar el sufrimiento en las personas para que estas puedan alcanzar una mejor calidad de vida. Para implementarlo, es necesario que el paciente se muestre afín a implementar un cambio de la filosofía de vida, puesto que el objetivo del autocontrol cognitivo es modificar de raíz las actitudes que la persona salía tener ante la vida, lo implica reconocer los errores de pensamiento (W. Montgomery, 2008).

**Objetivo:** mantener un estado de autocontrol, cuando se presenten situaciones de crisis. Esta clase de autocontrol está directamente ligado al mindfulness, filosofía de vida que nos habilita la consciencia plena. Es decir, nos proporciona las herramientas para vivir en el aquí y el ahora.

### **El objetivo primordial del autocontrol cognitivo es:**

- Desarrollar una nueva filosofía de vida con la cual reemplazaremos filosofías obsoletas, irracionales y, muy especialmente, erróneas. Se considera filosofía errónea a toda aquella que no nos permite vivir con plenitud y aceptación, tanto de nosotros mismos como de aquello que no podemos cambiar. Una vez incorporemos el autocontrol cognitivo, nuestros

pensamientos comenzarán a seguir una línea racional y comenzaremos a obrar de acuerdo con ellos como respuesta automática a los estímulos externos.

- Aprender una base de conocimiento racional, para lo cual deberá comprender qué es lo que hace que una idea que conduce a sus perturbaciones, sea ilógica y falsa.
- Mostrar las consecuencias temerarias o contraproducentes de sus ideas irracionales. De esta forma, se logra visualizar y comprender cuan perjudicial resulta asirse a una filosofía obsoleta, la cual solo es conservada debido a lo cómodo que resulta actuar por costumbre.
- Convencer de la lógica y beneficios de esta nueva filosofía y de sus ideas renovadoras. De este modo, se alcanza la motivación que se necesita para comprometerse de forma responsable en adaptar las respuestas a la nueva forma de ver y de concebir la vida, con lo cual se alcanza un estilo de vida física y emocionalmente saludable y pleno. La clave del mindfulness autocontrol es poder desprenderse de reacciones que se han anquilosado en nuestro sistema de respuesta, pero que, lejos de beneficiarnos, nos perjudican cada día más, lo cual implica un drástico alejamiento de lo que queremos conseguir en la vida.

## **TÉCNICA/ AUTOCONTROL CONDUCTUAL**

De acuerdo al psicólogo conductual Skinner, la persona modificará su conducta según las consecuencias que reciba a cambio de su comportamiento. Si el resultado de sus acciones es una respuesta negativa por parte de su entorno, entonces se controlará para así evitar cometer acciones y reaccionar de forma tal que termine recibiendo un castigo en vez de una recompensa por su proceder.

Las técnicas de autocontrol conductual consisten en:

- El modelado encubierto
- La desensibilización
- El entrenamiento en inoculación de estrés
-

Según con M. Escudero (2017) los beneficios del autocontrol emocional son:

- Al mejorar autocontrol emocional por medio de las prácticas inherentes a esta rama de la Psicología, se pueden conseguir importantes beneficios físicos y psicológicos, entre los que destacamos los siguientes:
- Adquisición o incremento de la capacidad de relajación física y psíquica.
- Incorporación de técnicas y de sistemas de autocontrol que permiten superar la ansiedad nerviosa y su sintomatología.
- Superación y eliminación del estrés y sus síntomas.
- Desarrollo de la capacidad de controlar las alteraciones emocionales derivadas de situaciones de tensión.
- Identificación y modificación de las estructuras de pensamiento que producen respuestas de ansiedad.
- Dominio de técnicas que permiten modificar estados emocionales negativos.
- Identificación y control de las conductas nerviosas y aceleradas que propician y facilitan las respuestas de ansiedad.
- Aumento de la satisfacción personal mejora en la calidad de vida.

Las técnicas que nos ayudan en el proceso de como trabajar el autocontrol emocional, nos ayudan a lograr un estado de calma interior, a conseguir mayor bienestar y a alcanzar una vida plena y satisfactoria.

### **TÉCNICA/ VERTE DESDE EL EXTERIOR**

Esta técnica de meditación te permite adquirir un papel de observador hacia todo lo que acontece en tu vida, lo que te ayudará a tomar consciencia de tus pensamientos y emociones. Aunque el ego es muy útil, en ocasiones puede darte una perspectiva errónea de las circunstancias, pues vive demasiado apegado a su propia realidad. Si aprendes a separarte un poco de tu propia perspectiva, comenzarás a percibir las cosas como son y no como te las imaginas.

**Objetivo:** adquirir un papel de observador hacia lo que acontece en la vida.

Para realizar esta meditación, comienza observando todo lo que hiciste durante tu día, repasa todos aquellos momentos en tu mente como si vieras una película y haz ese

recorrido mental hasta llegar al momento presente, no juzgues, simplemente observa. Una vez que termines este proceso, mira tú cara, tus manos y tu cuerpo como si te miraras desde afuera; inhala, exhala y abre los ojos. También puedes realizar este ejercicio repasando todo lo que hiciste durante el mes, de esta forma te harás más consciente de tus acciones y podrás cambiar tu actitud ante la vida.

## **TÉCNICA DE LA SILLA VACÍA**

La silla vacía rescata la posibilidad de diálogo interno y de contacto con las historias, sentimientos y emociones, las vivencias infantiles y adultas de las personas (J. Levy, 1969).

**Objetivo:** dialogar internamente historias o relatos internos.

La técnica consiste en disponer de dos lugares diferenciados y de frente (normalmente cojines), uno de ellos es la silla vacía donde la persona proyecta imaginariamente una parte de su personalidad, una persona, un sentimiento, una situación inacabada, un conflicto... y a partir de ahí establece un diálogo entre una parte y otra.

Durante este diálogo se le pide a la persona que cierre los ojos si le ayuda a tener una experiencia más cómoda y profunda, ya que la idea es un diálogo a dos partes y no contando con el terapeuta en la experiencia.

El terapeuta en este caso el padre de familia, normalmente sólo acompaña percibiendo el tono de voz, las actitudes, las muecas, los mensajes corporales, faciales, y cuando lo ve oportuno le pide a la persona que ocupe el lugar de la silla vacía, cambiando así de rol para que pueda ir tomando conciencia de ambas partes y así poder desarrollar un diálogo lo más fluido posible (cambiando de lugar las veces que sean necesarias). En ocasiones también puede lanzar alguna pregunta a alguna de las partes. El diálogo siempre es en primera persona desde cada parte, nunca es una narración al terapeuta.



## TÉCNICA/ LA TORTUGA

La técnica de la tortuga es un método de autocontrol de los impulsos y las emociones basado en la técnica de Marlene Schneider y Arthur Robin (1990). Se usa la analogía de la tortuga por cómo se repliega dentro de su caparazón cuando se siente amenazada.

**Objetivo:** controlar los impulsos causados por una situación conflictiva.

Empecemos explicando al niño o la niña el cuento de la tortuga que usa su caparazón para tranquilizarse. El niño o la persona que va a realizar esta actividad deberá 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 se le debe indicar 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. En el cuento se habla sobre tres pasos que se deben seguir para aplicar la técnica de la tortuga: parar, respirar y pensar en los problemas y las soluciones. Una vez llevado a cabo este procedimiento es cuando se debe actuar. Es una propuesta muy parecida al semáforo de las emociones.

Para llevar a cabo los dos primeros pasos podemos enseñar a los peques nociones básicas de relajación muscular. En momentos de relax, podemos hacer actividades con nuestros hijos para enseñarles a poner en tensión cada músculo y a relajarlo de forma consciente.

Para ello debemos crear un clima de calma, les hablaremos despacio con voz suave y les iremos pidiendo que relajen una a una las partes del cuerpo: la cara, los hombros, la barriga, las piernas... todo ello, mediante una respiración controlada en todo momento. Esa es la forma de meterse en su propio caparazón.

Una vez relajados, es importante ayudar a los niños a encontrar soluciones a los posibles conflictos. Para ello, podemos poner en práctica algunas de las situaciones que alteran al niño o a la niña, inventarlas para que el peque las resuelva o incluso inspirarse en los cuentos. Los libros personalizados son ideales para este tipo de actividades, ya que al



ser ellos mismos los protagonistas de las historias, los peques se identifican mucho más con todo lo que ocurre en ellas.

Como dice la tortuguita en el cuento, es muy importante practicar estas situaciones para que, cuando ocurran de verdad, tengan en la mente «probar la técnica de la tortuga». Unas veces saldrá y otras quizás la situación les supere, pero intentarlo es lo más importante.

### **TÉCNICA/ CAMBIANDO DE PENSAMIENTOS**

A lo largo de los años se adquieren formas de pensar que influyen en cómo nos sentimos, cómo nos comportamos y cómo vemos tanto al mundo como a nosotros mismos. De acuerdo con la técnica del Scamper la cual incentiva el pensamiento creativo, mediante el brainstorming, se puede aportar en gran cantidad a mantener un equilibrio emocional.

**Objetivo:** cambiar pensamientos negativos por positivos que influyan en el desarrollo de una actividad con una actitud distinta.

Estos pensamientos en ocasiones se generan mediante expresiones como «tendría que...» o «debería...», lo que deriva en una sensación de escaso control interno. Otros pensamientos están basados en etiquetas como «soy un inútil», hacen que la persona se valore sólo a partir de esa palabra, dejando de lado todo lo demás, llevando a una disminución de la autoestima y a un estado de ánimo bajo. En general, tienden a ser pensamientos negativos que nos decimos en muchos momentos a lo largo del día.

No obstante, estos pensamientos se pueden cambiar. No por otros que se dirijan a un pensamiento positivo o irreal, sino a otros que persigan el objetivo de ser lo más realistas posibles, como si se tratara de un detective o investigador que está poniendo a prueba los pensamientos. Para buscar pensamientos más objetivos o acordes a la realidad, se pueden utilizar preguntas del tipo:

- ¿Hay otra forma de interpretarlo?
- ¿De qué otra manera puedo verlo?
- ¿Qué pruebas tengo de que eso es así?

Estos son solo algunos ejemplos de las cuestiones que pueden permitir indagar en pensamientos que se generan de forma automática y que acaban minando la autoestima. Pero recuerda, no es necesario cambiar todos los pensamientos, algo que es imposible ni tampoco necesario, sino solo aquellos que son importantes para tu autoestima, para poco a poco ir creando una percepción más realista.

## **TÉCNICA /REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA**

Se basan en la importancia del papel de las creencias primarias, en relación a nuestras emociones y conductas. Los individuos generan creencias a partir de las experiencias personales, y de los mensajes que les dan las personas que consideran importantes, las cuales se guardan en el sistema de pensamientos, y sirven para codificar la realidad. Estas van quedando grabadas en el inconsciente, y son las que marcan la manera en la que se actúa, y qué elementos tienen más valor a nivel personal, es decir que definen la forma en la que se interpretan las situaciones, dependiendo de qué aspectos tienen más relevancia, y en consecuencia guían la respuesta que se tendrá ante un estímulo o acontecimiento.

Se trata de identificar las creencias irracionales, que no son funcionales, y entorpecen a la persona generándole malestar, para sustituirlas por otras más sanas y funciona.

Para ello se deben seguir los siguientes pasos:

1. ***Toma de conciencia de la importancia de las creencias:*** se debe hacer una explicación teórica acerca del papel que tienen las creencias en la forma de actuar y sentir, como repercuten en las personas, y como marcan la manera de interpretar la realidad.
2. ***Identificar los propios pensamientos:*** se deben determinar los pensamientos ante situaciones difíciles para la persona. Esto se suele realizar mediante auto-registros, que son esquemas donde el individuo debe concretar la situación problema, la conducta realizada, los pensamientos derivados de ello, y los síntomas físicos. De esta manera queda identificado, el patrón de pensamiento y conducta, y se puede ver donde se encuentra el error, para trabajarlo posteriormente.

3. **Identificación de las creencias irracionales:** a partir de la observación de los auto-registros, se pueden ver los pensamientos automáticos más recurrentes, y definir las creencias irracionales que los engloban. Se debe buscar la lógica de estas creencias, retándolas y demostrando que no se sustentan con la realidad, y se debe ver en qué medida están afectando negativamente a la persona.
4. **Selección de pensamientos alternativos:** en sesión se debe trabajar la búsqueda de otros pensamientos, que sean válidos, y que tengan sentido para la persona, para substituirlos por los antiguos. Para ello hay que buscar argumentos en contra de los pensamientos disfuncionales, que tengan lógica, a partir de los cuales se puedan crear nuevos esquemas de pensamiento que sigan un principio de racionalidad, y que sean objetivos y realistas.
5. **Generalización de las creencias alternativas en la vida diaria:** a raíz del trabajo en sesión, y en casa, cada vez se deben automatizar más los pensamientos alternativos, de manera que acaben apareciendo de forma espontánea ante las situaciones que antes desencadenaban malestar.

## **TÉCNICA/ EL DIBUJO**

La importancia del dibujo como terapia no es nada nuevo. Desde hace años es conocida la importancia que el dibujo tiene en el tratamiento de los trastornos emocionales. Los dibujos infantiles son una herramienta muy útil, especialmente en la psicoterapia de los niños. Cabe mencionar que esta técnica no tiene un creador en específico, ya que data del año 2450 antes de Cristo.

Se trata de utilizar el arte en general, y el dibujo en particular, como una herramienta terapéutica. Mediante el dibujo vamos a tratar de acercar los sentimientos inconscientes del niño hasta un nivel donde sean conscientes.

Así el sujeto puede explorarlos y conocerlos. A través de los *dibujos infantiles* se pueden manifestar una gran variedad de situaciones emocionales: frustración, rechazo, celos, amor, odio, envidias, miedos y un sinnúmero de sentimientos.

Pero es que además mediante el dibujo el niño puede revivir experiencias reales. Estas vivencias aparecen mezcladas con sus propias fantasías. Y gracias a esa desbordante fantasía se puede llegar a conocer lo que está pasando en el mundo del niño. Podemos

saber lo que ocurre en su interior, lo que mantiene oculto, y averiguar lo que está sucediendo en su vida.

El niño en ocasiones puede fantasear con cosas que no han ocurrido nunca en la realidad. Sin embargo, ellos las viven como si hubieran sucedido realmente. En muchas ocasiones estas vivencias las guardan celosamente en su interior. Esto da lugar a comportamientos extraños y difíciles de explicar a ojos de los padres o familiares. Es frecuente que estas fantasías imaginarias originen en el niño miedo o sentimientos de angustia. Mientras estas fantasías no afloran a la luz para analizarlas no se puede acabar con ellas.

## **4.2 Conclusiones generales**

En la investigación realizada han sido varios los problemas suscitados a causa de la pandemia, a través del instrumento aplicado, se ha determinado que en la mayoría de encuestados y dados los resultados del test proyectivo, se encuentran conflictos como: Niños y niñas de 8 años: inseguridad, angustia, falta de motivación, desconocimiento de técnicas para trabajar durante momentos de crisis. Niños y niñas de 9 años: conflictos en la familia que desembocan en: inseguridad, frustración, angustia, etc...Desconocimiento de los padres de una intervención oportuna durante periodos de crisis. Niños y niñas de 10 años; presencia de conflictos familiares, retraimiento, angustia, frustración, no comparten problemas con los padres de familia por falta de empatía de los mismos.

Con el presente estudio también se logró evidenciar un aspecto preocupante producto del trabajo de campo realizado, es que no todos los padres de familia de los niños entrevistados, apoyan de manera oportuna a sus hijos cuando están pasando por un momento de crisis o que genere desestabilidad emocional, en algunos casos se ve que la mejor opción para los niños o niñas es encerrarse en su habitación y evitar el diálogo con sus padres.

Por otro lado de acuerdo a los resultados obtenidos con la entrevista, es importante destacar que la mayoría de niños, mencionan la necesidad de saber cómo manejar sus emociones, o la necesidad de que sus padres puedan guiarlos cuando tengan alguna dificultad de tipo emocional, caudado por varios aspectos no solo internos inherentes a la persona sino también a causa del contexto y sus cambios.

Finalmente se comprueba que en relación a los técnicas y estrategias, los profesionales hicieron hincapié en la necesidad de tener una fuente teórica para que los padres de familia puedan recurrir a ella en busca de estrategias que ayuden a guiar el momento de crisis de sus hijos, siendo clave el poder tener una herramienta fundamentada en alguna escuela psicológica.

Con los resultados obtenidos en la presente investigación, se determinó algunas problemáticas y en base a ello se procedió a formular estrategias que aporten a manejar periodos de crisis emocionales en niños y niñas de 8 a 10 años en conjunto con su entorno familiar, por ello que las acciones propuestas en la presente investigación se orientan a ejecutar modificaciones que mejoren de manera significativa el estado emocional de los niños y niñas, en especial de la institución educativa participante. Estoy convencido que ello constituirá un gran avance para toda la comunidad educativa, la misma que ha sido parte importante en el proceso de esta investigación y al mismo tiempo ha sido motivación fundamental para el desarrollo y culminación de la misma.

## 5. Bibliografía

- Abarca, M., marzo, I., y sala, I. (2002). La educación emocional en la práctica educativa de primaria. *Bordón*, 54, 505-518.
- Abruzzese, De la Quintana, Bejarano. Salud Mental de la población indígena en Bolivia. Bolivia. 1989.
- Andrés Carrillo . (viernes de Julio de 2017). *Psicología y Mente*. Obtenido de Psicología Positiva: Las Técnicas: <https://psicologiaymente.com/psicologia/mejores-tecnicas-psicologia-positiva>
- Aldrich DP. Building resilience: social capital in post-disaster recovery. University Chicago Press. 2012. Recuperado de: [https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=65YET6T4UlgC&oi=fnd&pg=PR5&ots=Y8u0LhI4xa&sig=vr-LleyM1kAsyUUNYIkiDBk1Z0&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=65YET6T4UlgC&oi=fnd&pg=PR5&ots=Y8u0LhI4xa&sig=vr-LleyM1kAsyUUNYIkiDBk1Z0&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Alarcón R. (1986); “Alternativa de Asistencia Psiquiátrica en Bolivia”. Sucre: Instituto Nacional de Psiquiatría “Gregorio Pacheco”.
- Asociación española de psiquiatría del Niño y Adolescente. (martes de mayo de 2020). *Trauma en la Infancia y Adolescencia en tiempos de COVID*. Obtenido de INFOSALUS: <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-30-ninos-adolescentes-padecen-sintomas-estres-postraumatico-cuarentena-20200526165521.html>
- Basadre. (2000). *El Ser Emocional*. Londres: Star.
- Buela Casal, G., Álvarez Castro, S., y Sierra, J.C. (1989). Perfil de los psicólogos de la última promoción de las universidades españolas. *Psicología Conductual*. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/778/77808105.pdf>
- Catherine Neira. (miércoles de marzo de 2020). *Universidad de Talca*. Obtenido de Universidad de Talca: <https://www.otalca.cl/noticias/academica-entrega-consejos-para-cuidar-la-salud-mental-en-tiempos-de-crisis/>
- Cerdán, A. G. (12 de septiembre de 2017). *CogniFit*. Obtenido de CogniFit: <https://blog.cognifit.com/es/psicologia-positiva/>
- Clavijo Portieles, Alberto. Crisis, Familia y Psicoterapia. La Habana: Editorial Ciencias Médicas, 2011, p. 65. ISBN: 959-7132-710

- Crane, L. (2006). Know your normal: mental health in young autistic adults.
- Cyrulnik B. Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida. Ed. Gedisa. Paris. 2001. Recuperado de: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_nlinks&pid=S2529-850X202000060058300008&lng=en](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_nlinks&pid=S2529-850X202000060058300008&lng=en)
- Davini, Gellon de Salluzi, Rossi. (1978). Psicología General. Argentina: Kapelusz. Recuperado de: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=686565&pid=S2077-2161200300010000100009&lng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=686565&pid=S2077-2161200300010000100009&lng=es)
- Daniel Aldrich. "Heráldica y psicología: un acercamiento entre representaciones de la identidad familiar y personal", *Emblemata: Revista aragonesa de emblemática*, n° 18, (2012), pp. 313-343. <<http://ifc.dpz.es/recursos/publicaciones/32/69/13perezmarinetal.pdf>>
- Dzib, Paulino. (2013). Características de las crisis y su impacto en la persona. 10.13140/RG.2.1.1804.5207.
- E. Sad, E. Belford, E. Camarena, R. Chamorro, J.C. Martínez. (2015). Salud Mental Infante Juvenil: Prioridad de la Humanidad (Vol. 1). México: Ediciones Científicas APAL.
- E. Goldschmied, 2000. La educación infantil de 0 a 3 años. Marota, Madrid.
- Erikson, Erik. (2000). El ciclo vital completado. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- Frank Pittman. Momentos Decisivos: Tratamiento de Familias en Situaciones de Crisis. Buenos Aires: Editorial Paidos. 1990.
- García L. (2009). La Gestalt del Hoy. Santiago: Arenas.
- Henry, G. (2000). Humanismo 19. New York: Angel.
- Herman J. Trauma y recuperación. Cómo superar las consecuencias de la violencia. Ed. Espasa Calpe. 1997. Recuperado de: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_nlinks&pid=S2529-850X202000060058300010&lng=en](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_nlinks&pid=S2529-850X202000060058300010&lng=en)
- Hidalgo Mantilla, A. (2018). Evaluación Inclusiva e Intercultural: Una mirada a la educación en el pueblo Waorani. INNOVA Research Journal, 3(2.1), 22-33. <https://doi.org/10.33890/innova.v3.n2.1.2018.646>

- Jiménez Fernández, C. (2010). Diagnóstico y educación de los más capaces. Madrid: Pearson/UNED.
- Jiménez, V. (2016). “Estrategias para vencer la deserción universitaria”, *Educación y Educadores*, 7, pp. 177-203.
- J. Ramirez. (1999). *Introducción a la Educación Psicológica*. Madrid, España.
- Labrador, F. (2011). *Técnicas de modificación de conducta*. Madrid: Pirámide
- Levav, I. (1992). *Temas de Salud Mental en la Comunidad*. Washington D.C. : Organización Panamericana de Salud.
- Lopera, J. D. (2015). La intuición en la psicología. Conferencia presentada en el 11° Congreso Colombiano de Psicología. Neiva, Colombia, abril 28, 29, 30 y 1 de mayo.
- Macchi Cassia, V., Valenza, E., Simion, F., (2012). *Lo sviluppo della mente umana. Dalle teorie classiche ai nuovi orientamenti*. Bologna: Il Mulino.
- Martin, Andrew. (2013). Academic buoyancy and academic resilience: Exploring ‘everyday’ and ‘classic’ resilience in the face of academic adversity. *School Psychology International*. 34. 488-500. 10.1177/0143034312472759.
- Manuel Escudero, (2017). *Técnicas de autocontrol emocional*. Centro Manuel Escudero. México. Recuperado de: <https://www.manuelescudero.com/tecnicas-autocontrol-emocional/>
- Marlene Schneider y Arthur Robin (1990). *Métodos para el autocontrol de la conducta*. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/info/textonodisponible>
- Menéndez, EL. *La apropiación social por la práctica psiquiátrica*. México DF. Editorial nueva imagen. 2009.
- Miller, H. P., (1983). *Theories of Developmental Psychology*. New York y Oxford: W. H. Freeman and Co.
- Moreno, J. L. (1987). *Terapia del Psicodrama*. Editorial Hormé. Argentina.
- M. Chávez Reyes, *Armonía psicológica y estabilidad emocional en períodos de crisis afectivas de parejas casadas y en unión libre: Un análisis comparativo en una muestra de Quito y Guayaquil*. p.18



- Montgomery, W. (1997). "Terapia conductual y modelo de afrontamiento: En busca del cliente autónomo". Revista de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, I(1), 65-72.18.
- Montgomery, W. (2002). La comunicación en el episodio psicoterapéutico: Algunas formas referenciales. En Comportamiento lingüístico: Temas selectos (pp. 133-150). Lima: Asociación Peruana de Psicología Interconductual.
- M. Escudero.(2020). Personalidad, forma de ser y patología. Madrid, España. Recuperado de: <https://www.manuelescudero.com/diferencia-entre-personalidad-forma-de-ser-y-patologia/>
- Naranjo. (2004). Gestalt . Bogotá: Las Lomas.
- Organización Mundial de la Salud. Salud Mental del Adolescente. Noviembre del 2021. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Parkinson, L. (2005) Mediación familiar. Teoría y práctica: principios y estrategias operativas. Editorial Gedisa. Barcelona España.
- Peck, L. (1992).Classic Insights into Life and Human Behavior. London
- P., S. (2010). El Autoconcepto. San Francisco: Literall.
- Plan Nacional de Salud Mental. (1985). Santa Cruz: IV Seminario Taller de Salud Mental.
- Perls, F. (1969). Gestalt Therapy. Berlin: Star.
- Poletti, R., Dobbs, B., & Augagneur, J. (2016). Cuaderno de ejercicios para aumentar la autoestima. Barcelona.
- Quitmann, H. (1989). Psicología Humanista. Barcelona: Herder.
- Ramírez y Almidón. (1999). Valoración de la Persona. México DF: Salvador.
- Ramos, N. S., Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2003). Perceived emotional intelligence facilitates cognitive-emotional processes of adaptation to an acute stressor. Manuscrito remitido para publicación.
- Reasoner R. (1982). Dimensiones del Autoestima. Toronto: Pincellini.
- Ríos, J. (2005) Los ciclos vitales de la familia y la pareja. ¿Crisis u oportunidades? Editorial CCS. Madrid España. Rodríguez, G. Gil, J. García, E. (ed.). (

- 1996). Metodología de la Investigación Cualitativa. Ediciones Aljibe. Granada España.
- Roberto Tabak. (2015). Desequilibrio emocional. En R. Tabak, Salud Mental en momentos de Crisis. México DF: Estelar.
- Rodríguez Cahill. C, Cinco retos psicológicos de la crisis del COVID-19. Journal of negative & no positive results. 2020. DOI: 10.19230/jonnpr.3662
- Ruiz, D., & Cárdenas, C. (2016). Universidad Latina de América. Morelia: Universidad Latina de América. Obtenido de <http://www.unla.mx/iusunla18/reflexion/QUE%20ES%20UNA%20POLITICA%20PUBLICA%20web.htm>
- Salud Mental y Desarrollo Psicosocial del Niño. (1982). Manual para Trabajadores en Hogares Protegidos. Organización Mundial de la Salud Oficina Regional para Asia Sub-Oriental.
- Saavedra Javier (mayo del 2018). Evaluación de estrategias de aprendizaje mediante la escala ACRA abreviada para estudiantes universitarios. Universidad de Sevilla, España.
- Santiago Barzallo. (jueves de mayo de 2020). Universidad de Barcelona. Obtenido de Pautas para el manejo Psicológico del Confinamiento: <https://www.ub.edu/web/ub/galleries/documents/universitat/coronavirus/pautas-psicologicas-confinamiento.pdf>
- Santiago Garzón. (martes de marzo de 2020). Organización Panamericana de la Salud. Obtenido de OPS: (Tomado de: La salud mental en tiempo de distanciamiento social. <https://www.unmc.edu/publichealth/feedyard/workforce/COVID-y-salud-mental-CRHD-Marzo-2020.pdf>)
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., y Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. American Psychologist, 60, 410-421
- Shye, D. (1996). Autocuidados en Salud Mental. Washington D.C: Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de la Salud.
- Slaikeu, K.A. The clinical- <:<>nununity approach to roi;nmunity psychology. In B. Wolman (Ed.), International Encyclopedia of Psychiatry, Psychology,Psychoanalysis & Neurology, New York: Van Nostraud Reinbold, 1977.

Vásconez, M. "Desafección en la familia: Parentesco y crimen en las relaciones de sucesos", en Emociones familiares en la Edad Moderna, coord. Encarna Jarque Martínez, Madrid, Sílex, 2020, pp. 303-328.

Valeria Carranza. (jueves de marzo de 2003). SciELO. Obtenido de SciELO: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-21612003000100001](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612003000100001)

Velásquez Gavilanes, R. (2010). Hacia una nueva definición del concepto "política pública". Desafíos, 20, 149-187. Recuperado a partir de <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/desafios/article/view/433>

Vidal, R. y Alarcón RD. Psiquiatría, la ciudadela sitiada. (Editorial). Acta Psiqu. Psicol Amer Lat 1996; 42:295-296.

Victor Grifols. Crisis y salud mental en niños y jóvenes: ¿causa o consecuencia? Cuadernos de la Fundació Víctor Grífols i Lucas (núm. 44). Barcelona. 137 páginas. 2017. ISSN-e 1698-9007.

Zinker Jhon. (2005). El proceso creativo de la Gestalt. Londres: lunar.

## 6. ANEXOS

### ENTREVISTA ESTRUCTURADA

NOMBRE: Shopia Cobos

EDAD: 9 años

FECHA DE LA ENTREVISTA:

1. ¿Durante la pandemia, has tenido momentos donde no te sientes contigo mismo ni con los demás?

NO

2. ¿Cómo te has sentido en estos últimos tiempos?  
MUY BIEN
3. ¿En tu familia han experimentado algún tipo de situación que haya generado conflicto o un problema durante la pandemia?  
Si, he tenido algunas cosas que son problema dentro de mi familia, creo que el pasar mucho tiempo encerrados y con esto de la pandemia ha hecho que peleemos entre nosotros sobre todos los papis...
4. ¿Qué haces cuando no te sientes bien emocionalmente?  
Lo cuento con mis amigas, familiares.
5. ¿De qué manera crees que la pandemia te afectado?  
mi vista de no poder ver a mis amigos.
6. Realiza un dibujo que se encuentra bajo la lluvia.

Observaciones :

- Inseguridad
- Frustración
- Se defiende del miedo y pasado.

## ENTREVISTA ESTRUCTURADA

NOMBRE: Daniel

EDAD: 8 años

FECHA DE LA ENTREVISTA: 26-05 2022

1. ¿Durante la pandemia, has tenido momentos donde no te sientes contigo mismo ni con los demás?  
SI
2. ¿Cómo te has sentido en estos últimos tiempos?  
BIEN

3. ¿En tu familia han experimentado algún tipo de situación que haya generado conflicto o un problema durante la pandemia?  
NO

4. ¿Qué haces cuando no te sientes bien emocionalmente?  
Veo videos de Minecraft. jugar video juegos, creo que es de las mejores técnicas que uno puede hacer, por que pasa el tiempo rápido...

5. ¿De qué manera crees que la pandemia te afectado?  
De ninguna.

6. Realiza un dibujo que se encuentra bajo la lluvia.

Observaciones :

- Inmadurez.
- Trata de salir adelante.
- Presión ambiental.
- Dependencia.
- Inseguridad.

## ENTREVISTA ESTRUCTURADA

NOMBRE: Aaliyah

EDAD: 8 años

FECHA DE LA ENTREVISTA: 16-05-2022

1. ¿Durante la pandemia, has tenido momentos donde no te sientes contigo mismo ni con los demás?  
NO

2. ¿Cómo te has sentido en estos últimos tiempos?  
BIEN

3. ¿En tu familia han experimentado algún tipo de situación que haya generado conflicto o un problema durante la pandemia?  
Creo que no.

4. ¿Qué haces cuando no te sientes bien emocionalmente?  
Veo videos .
5. ¿De qué manera crees que la pandemia te afectado?

me afectó no solo mi vista, por que todo el tiempo tuvimos que estar en el computador, sino que también la relación con mis padres y el sentirme sola también fueron cosas que me hicieron mal del estar encerrada

6. Realiza un dibujo que se encuentra bajo la lluvia.

Observaciones :

- Agresividad.
- Presión ambiental
- Tiende a defenderse del pasado.

## ENTREVISTA ESTRUCTURADA

NOMBRE: Martin

EDAD: 8 años

FECHA DE LA ENTREVISTA: 16-05-2022

1. ¿Durante la pandemia, has tenido momentos donde no te sientes contigo mismo ni con los demás?  
SI
2. ¿Cómo te has sentido en estos últimos tiempos?  
BIEN
3. ¿En tu familia han experimentado algún tipo de situación que haya generado conflicto o un problema durante la pandemia?  
NO

4. ¿Qué haces cuando no te sientes bien emocionalmente?

Veo películas

5. ¿De qué manera crees que la pandemia te afectado?

me he sentido como triste porque desde la pandemia las cosas dentro de mi han cambiado pero no se bien qué cosas, pero si me hace sentir triste...

6. Realiza un dibujo que se encuentra bajo la lluvia.

Observaciones :

- Inmadurez
- Se defiende a la figura paterna del futuro.
- Inseguridad.
- Ocultamiento.

## ENTREVISTA ESTRUCTURADA

NOMBRE: Francis Arias

EDAD: 8 años

FECHA DE LA ENTREVISTA: 16-05-2022

1. ¿Durante la pandemia, has tenido momentos donde no te sientes contigo mismo ni con los demás?

Si me sentía bien con migo mismo.

2. ¿Cómo te has sentido en estos últimos tiempos?

Enjaulado

3. ¿En tu familia han experimentado algún tipo de situación que haya generado conflicto o un problema durante la pandemia?

Si, peleaban mucho por que ya no nos teníamos mucha paciencia por estar todo el tiempo juntos, entonces como que la comunicación no era muy clara entre todos...

4. ¿Qué haces cuando no te sientes bien emocionalmente?  
Juego por línea y juego videos.
5. ¿De qué manera crees que la pandemia te afectado?  
Tenía miedo de contagiarme.
6. Realiza un dibujo que se encuentra bajo la lluvia.

Observaciones :

- Agresividad
- Ocultamiento
- Inseguridad
- Frustración
- Aferrado al pasado

## ENTREVISTA ESTRUCTURADA

NOMBRE: Nicolas Herrera Morales

EDAD: 9 años

FECHA DE LA ENTREVISTA: 16-05.2022

1. ¿Durante la pandemia, has tenido momentos donde no te sientes contigo mismo ni con los demás?  
Porque las cosas eran mejor para mi.
2. ¿Cómo te has sentido en estos últimos tiempos?  
Bien
3. ¿En tu familia han experimentado algún tipo de situación que haya generado conflicto o un problema durante la pandemia?  
Si porque mis papis se separaron.



4. ¿Qué haces cuando no te sientes bien emocionalmente?  
Ha veces me iba a mi cama a llorar
5. ¿De qué manera crees que la pandemia te afectado?  
No me gustaba porque no salía.
6. Realiza un dibujo que se encuentra bajo la lluvia.

Observaciones :

- Deseo de tener mayor contacto con el mundo.
- Frustración.
- Abatimiento.
- Presión ambiental.

## ENTREVISTA ESTRUCTURADA

NOMBRE: Emil Vallejo Navarro

EDAD: 9 años

FECHA DE LA ENTREVISTA: 16-05-2022

1. ¿Durante la pandemia, has tenido momentos donde no te sientes contigo mismo ni con los demás?  
Mas o menos porque había COVID y porque mi hermano molestaba
2. ¿Cómo te has sentido en estos últimos tiempos?  
Bien
3. ¿En tu familia han experimentado algún tipo de situación que haya generado conflicto o un problema durante la pandemia?

NO

4. ¿Qué haces cuando no te sientes bien emocionalmente?  
Yo me voy al baño a llorar.
5. ¿De qué manera crees que la pandemia te afectado?  
Que mucha gente murió y que encerraron en mi casa.
6. Realiza un dibujo que se encuentra bajo la lluvia.

Observaciones :

- Falta de defensas.
- Ansiedad.
- Agresividad.
- Presión ambiental.
- Frustración.

## ENTREVISTA ESTRUCTURADA

NOMBRE: Mia Valentina

EDAD: 10 años

FECHA DE LA ENTREVISTA:

1. ¿Durante la pandemia, has tenido momentos donde no te sientes contigo mismo ni con los demás?  
Me sentí bien porque jugaba con mis hermanos
2. ¿Cómo te has sentido en estos últimos tiempos?  
Bien
3. ¿En tu familia han experimentado algún tipo de situación que haya generado conflicto o un problema durante la pandemia?

NO

4. ¿Qué haces cuando no te sientes bien emocionalmente?  
Le cuento mi problema a mi familia.
5. ¿De qué manera crees que la pandemia te afectado?  
No poder salir de mi casa.
6. Realiza un dibujo que se encuentra bajo la lluvia.

Observaciones :

- Ansiedad.
- Angustia.
- Sufrimiento fetal.
- Llamada la atención.

## ENTREVISTA ESTRUCTURADA

NOMBRE: Sofia Micaela Andrade Rubio

EDAD: 9 años

FECHA DE LA ENTREVISTA: 16-05.-2022

1. ¿Durante la pandemia, has tenido momentos donde no te sientes contigo mismo ni con los demás?  
Si porque no les veía a mis primas y me aburría y no me podía ir a la escuela ni verles a mis amigas.
2. ¿Cómo te has sentido en estos últimos tiempos?  
Bien porque puedo ir a la escuela y verles a mis primas.

3. ¿En tu familia han experimentado algún tipo de situación que haya generado conflicto o un problema durante la pandemia?  
Mi mama se encerró y me sentía muy triste.
4. ¿Qué haces cuando no te sientes bien emocionalmente?  
Hago manualidades.
5. ¿De qué manera crees que la pandemia te afectado?  
Me afectó porque no les podía ver a mis primas.
6. Realiza un dibujo que se encuentra bajo la lluvia.

Observaciones :

- Presión ambiental.
- Ansiedad.
- Autoestima bajo.
- Inseguridad.
- Casos no resueltos.
- Necesidad de mayor afecto.

## ENTREVISTA ESTRUCTURADA

NOMBRE: Tomas C.

EDAD: 9 años

FECHA DE LA ENTREVISTA: 16-05-2022

1. ¿Durante la pandemia, has tenido momentos donde no te sientes contigo mismo ni con los demás?  
Me sentía bien porque jugaba con mis amigos en la compu.
2. ¿Cómo te has sentido en estos últimos tiempos?  
Bien.

3. ¿En tu familia han experimentado algún tipo de situación que haya generado conflicto o un problema durante la pandemia?  
El COVID le dio a mi papi.
4. ¿Qué haces cuando no te sientes bien emocionalmente?  
Jugar futbol
5. ¿De qué manera crees que la pandemia te afectado?  
Nada, porque estaba con mi familia.
6. Realiza un dibujo que se encuentra bajo la lluvia.
  - Agresividad.
  - Presión ambiental.
  - Frustración.
  - Rigidez.
  - Padres autoritarios.

## ENTREVISTA ESTRUCTURADA

NOMBRE: María Angelica

EDAD: 9 años

FECHA DE LA ENTREVISTA:

1. ¿Durante la pandemia, has tenido momentos donde no te sientes contigo mismo ni con los demás?  
No me sentía bien porque casi me muero.
2. ¿Cómo te has sentido en estos últimos tiempos?  
Bien.
3. ¿En tu familia han experimentado algún tipo de situación que haya generado conflicto o un problema durante la pandemia?

Mis primos y mi tía tuvieron COVID

- .
4. ¿Qué haces cuando no te sientes bien emocionalmente?  
Juego con mis papis y mi perrita.
  5. ¿De qué manera crees que la pandemia te afectado?  
Me afectado porque casi me muero.
  6. Realiza un dibujo que se encuentra bajo la lluvia.

Observaciones :

- Retroceso.
- Situaciones no resueltas.
- Presión ambiental.
- Inseguridad

## ENTREVISTA ESTRUCTURADA

NOMBRE: Joaquín

EDAD: 10 años

FECHA DE LA ENTREVISTA:

1. ¿Durante la pandemia, has tenido momentos donde no te sientes contigo mismo ni con los demás?  
Me sentía bien porque podía relajarme y descansar.
2. ¿Cómo te has sentido en estos últimos tiempos?  
Me sentí bien
3. ¿En tu familia han experimentado algún tipo de situación que haya generado conflicto o un problema durante la pandemia?

Me enfermé de COVID 19.

4. ¿Qué haces cuando no te sientes bien emocionalmente?  
Hago cosas que me gustan.
5. ¿De qué manera crees que la pandemia te afectado?  
Me afecto porque no podía salir.
6. Realiza un dibujo que se encuentra bajo la lluvia.

Observaciones :

- Ocultamiento.
- Inseguridad.
- Autoestima baja.
- Presión ambiental.
- Obstáculo al futuro.

## ENTREVISTA ESTRUCTURADA

NOMBRE: Jose Davis Ca.

EDAD: 10

FECHA DE LA ENTREVISTA: 17-05- 2022

1. ¿Durante la pandemia, has tenido momentos donde no te sientes contigo mismo ni con los demás?  
Me he sentido mal no he podido salir de casa no he podido visitar a mis amigos y familiares. Lo que me ha hecho sentir bastante triste y sin ganas de hacer nada...
2. ¿Cómo te has sentido en estos últimos tiempos?  
Bien con calma ya he podido visitar a muchas casas.

3. ¿En tu familia han experimentado algún tipo de situación que haya generado conflicto o un problema durante la pandemia?  
Todo bien la pandemia no tajo problemas.
4. ¿Qué haces cuando no te sientes bien emocionalmente?  
Nada solo pienso en mi cuarto.
5. ¿De qué manera crees que la pandemia te afectado?  
Me ha perdido la imaginación no pienso bien.
6. Realiza un dibujo que se encuentra bajo la lluvia.

Observaciones :

- Dependencia materna.
- No sabe cómo avanzar.
- Dificultad del contacto con el ambiente.
- Inseguridad.
- Presión ambiental.

## ENTREVISTA ESTRUCTURADA

NOMBRE: Sebastián

EDAD: 10 años

FECHA DE LA ENTREVISTA: 17-05-2022

1. ¿Durante la pandemia, has tenido momentos donde no te sientes contigo mismo ni con los demás?  
Hizo que tenga mi autoestima un poco baja, por que no podía ver a mis amigos y mi familia no compartía mucho conmigo en casa, entonces me sentía solo y frustrado.
2. ¿Cómo te has sentido en estos últimos tiempos?



Encerrado y aburrido.

3. ¿En tu familia han experimentado algún tipo de situación que haya generado conflicto o un problema durante la pandemia?  
No la pandemia no trajo ningún conflicto a mi casa.
4. ¿Qué haces cuando no te sientes bien emocionalmente?  
Juego video juegos con mi hermano.
5. ¿De qué manera crees que la pandemia te afectado?  
Con la muerte de algunos familiares.
6. Realiza un dibujo que se encuentra bajo la lluvia.

Observaciones :

- Regresión al pasado.
- Agresividad .
- Inmadurez .
- Sufrimiento.

## ENTREVISTA ESTRUCTURADA

NOMBRE: Ariana Cantos.

EDAD: 9 años

FECHA DE LA ENTREVISTA: 17-05-2022

1. ¿Durante la pandemia, has tenido momentos donde no te sientes contigo mismo ni con los demás?  
Me sentí un poco mal porque no podía salir a ningún lugar ni tampoco ir a la escuela.
2. ¿Cómo te has sentido en estos últimos tiempos?

Un poco aburrida y muy ocupada con los deberes y los trabajos.

3. ¿En tu familia han experimentado algún tipo de situación que haya generado conflicto o un problema durante la pandemia?  
Me peleé con mis hermanos y me enojé mucho porque a veces cogen mis cosas y rompen.
4. ¿Qué haces cuando no te sientes bien emocionalmente?  
Me pongo muy feliz e inquieta.
5. ¿De qué manera crees que la pandemia te afectado?  
Pase mucho tiempo en mi casa sin salir y estaba encerrada mucho tiempo.
6. Realiza un dibujo que se encuentra bajo la lluvia.

Observaciones :

- Ansiedad.
- Sufrimiento.
- Situaciones no resueltas.
- Inseguridad.
- Presión ambiental.
- Retroceso.

## ENTREVISTA ESTRUCTURADA

NOMBRE: Alessia

EDAD: 10 años

FECHA DE LA ENTREVISTA: 17-05.2022

1. ¿Durante la pandemia, has tenido momentos donde no te sientes contigo mismo ni con los demás?  
No poder ver a mis amigos y familiares de no poder salir de casa.
2. ¿Cómo te has sentido en estos últimos tiempos?  
Me he sentido mejor pero todavía me siento un poco sola.

3. ¿En tu familia han experimentado algún tipo de situación que haya generado conflicto o un problema durante la pandemia?  
En mi familia no hubo ningún problema.
4. ¿Qué haces cuando no te sientes bien emocionalmente?  
Cuando me enojo golpeo todo y me desahogo.
5. ¿De qué manera crees que la pandemia te afectado?  
Me sentía muy mal cuando me dio COVID no salía a ninguna parte.
6. Realiza un dibujo que se encuentra bajo la lluvia.

Observaciones:

- Ansiedad.
- Inseguridad.
- No hay contacto con el mundo.
- Frustración.

## ENTREVISTA ESTRUCTURADA

NOMBRE: kuawa

EDAD: 10 años

FECHA DE LA ENTREVISTA:

1. ¿Durante la pandemia, has tenido momentos donde no te sientes contigo mismo ni con los demás?  
Me sentí muy mal porque mi abuelita estaba con cáncer y no le podía ir a ver.
2. ¿Cómo te has sentido en estos últimos tiempos?  
Muy bien porque ya puedo ir a las clases.

3. ¿En tu familia han experimentado algún tipo de situación que haya generado conflicto o un problema durante la pandemia?  
Me peleo mucho con mi ñaño por el control remoto.
4. ¿Qué haces cuando no te sientes bien emocionalmente?  
Me pongo a gritar en mi almohada y me sentí bien o me pongo a pintar.
5. ¿De qué manera crees que la pandemia te afectado?  
Me dio mucha fiebre y mucho dolor de cabeza.
6. Realiza un dibujo que se encuentra bajo la lluvia.

Observaciones:

- Presión ambiental.
- Frustración.
- Ansiedad.
- Inseguridad.
- No hay contacto con el medio.

## ENTREVISTA ESTRUCTURADA

NOMBRE: Ana Heredia

EDAD: 10 años

FECHA DE LA ENTREVISTA: 10-05-2022

1. ¿Durante la pandemia, has tenido momentos donde no te sientes contigo mismo ni con los demás?  
Si porque no me pude ver con mis amigos.
2. ¿Cómo te has sentido en estos últimos tiempos?  
Bien porque mi papa puede venir a Ecuador más tiempo.

3. ¿En tu familia han experimentado algún tipo de situación que haya generado conflicto o un problema durante la pandemia?  
Yo y mi hermana nos peleábamos porque yo y mi hermana teníamos que compartir un cuarto.
4. ¿Qué haces cuando no te sientes bien emocionalmente?  
Me relajo y yo pienso voy a hacer algo bueno por mi mamá, papá o mi hermana.
5. ¿De qué manera crees que la pandemia te afectado?  
No dejar de verme con mis primas o amigas.
6. Realiza un dibujo que se encuentra bajo la lluvia.

Observaciones :

- Inmadurez.
- Presión ambiental.
- Frustración.
- Presión padre y madre.
- Tensión.

## ENTREVISTA ESTRUCTURADA

NOMBRE: Agustín Márquez

EDAD: 10 años

FECHA DE LA ENTREVISTA: 17-05-2022

1. ¿Durante la pandemia, has tenido momentos donde no te sientes contigo mismo ni con los demás?  
Yo no me sentía bien porque no podía salir.
2. ¿Cómo te has sentido en estos últimos tiempos?  
Me sentía bien porque podía salir.

3. ¿En tu familia han experimentado algún tipo de situación que haya generado conflicto o un problema durante la pandemia?  
No tuve ningún conflicto en la pandemia.
4. ¿Qué haces cuando no te sientes bien emocionalmente?  
Irme a mi cuarto.
5. ¿De qué manera crees que la pandemia te afectado?  
Me ha afectado un poco porque no he podido salir.
6. Realiza un dibujo que se encuentra bajo la lluvia.

Observaciones :

- No hay contacto con el medio.
- Tensión.
- Presión ambiental.
- Frustración.

## ENTREVISTA ESTRUCTURADA

NOMBRE: Victoria león

EDAD: 9 años

FECHA DE LA ENTREVISTA: 17-05-2022

1. ¿Durante la pandemia, has tenido momentos donde no te sientes contigo mismo ni con los demás?  
Yo me he sentido mal por no ver a mis parientes.
2. ¿Cómo te has sentido en estos últimos tiempos?  
No me he sentido muy bien.

3. ¿En tu familia han experimentado algún tipo de situación que haya generado conflicto o un problema durante la pandemia?  
Si mis peleas con mis hermanas.
4. ¿Qué haces cuando no te sientes bien emocionalmente?  
Me encierro en mi cuarto lloro me empiezo a golpear tiro mis cosas.
5. ¿De qué manera crees que la pandemia te afectado?  
Mis pas pasan peleando y creo es mi culpa y también mis hermanas no me hacen caso me siento sola.
6. Realiza un dibujo que se encuentra bajo la lluvia.

Observaciones :

- Tristeza.
- Ansiedad.
- Agresividad de figura externa.
- Presión ambiental.
- Inseguridad

## ENTREVISTA ESTRUCTURADA

NOMBRE: Ana Victoria.

EDAD: 9 años

FECHA DE LA ENTREVISTA:

- 1) ¿Durante la pandemia, has tenido momentos donde no te sientes contigo mismo ni con los demás?  
Porque no podía verles a mis familiares.
- 2) ¿Cómo te has sentido en estos últimos tiempos?  
Bien porque puedo verles a mis familiares, puedo ir a mis academias.

- 3) ¿En tu familia han experimentado algún tipo de situación que haya generado conflicto o un problema durante la pandemia?  
Porque yo y mi hermana nos contagiamos de COVID pero el conflicto porque estábamos en Quito con mi papi y yo y mi hermano le extrañábamos a mi mami nos quedamos un mes en Quito.
- 4) ¿Qué haces cuando no te sientes bien emocionalmente?  
Cuando no me siento bien yo me pongo a dibujar para relajarme.
- 5) ¿De qué manera crees que la pandemia te afectado?  
A mí no me afecto la pandemia porque siempre pasábamos en familia haciendo videollamada con mis familiares.
- 6) Realiza un dibujo que se encuentra bajo la lluvia.

Observaciones :

- Inmadurez.
- Presión ambiental.
- Inseguridad.
- Tristeza.
- Desmotivación.

## ENTREVISTA ESTRUCTURADA PROFESIONALES

NOMBRE: Gztu Matu

INSTITUCIÓN : Colegio Alemán

FECHA DE LA ENTREVISTA:

- 1) ¿Qué entiende usted por : crisis emocionales en niños y padres de familia?

Son tiempos en los que la familia experimenta cambios en la armonía del hogar provocados por alguna situación.

- 2) ¿ha experimentado algún tipo de crisis emocional ?  
Si, la más fuerte en un duelo.
- 3) ¿Cómo ha sido manejar los momento o periodos de crisis ?



Poniendo fuerza, voluntad y con ayuda de la familia. Al menos a mi con mi familia me ha resultado un poco complejo el poder ser resilientes, ya que nos hemos estancado en el problema como lo es la pandemia, y todo lo negativo que consigo trajo, especialmente en el aspecto emocional. Pero no todo es problemas en la vida, y gracias a varias cosas que pude aplicar con mis hijos, pues las mismas mejoraron de a poco, y son cosas fundamentadas, no cosas elegidas al azar y ya, y eso es importante, el que uno como profesional pueda aplicar técnicas y estrategias pero que sean verificadas, que realmente sirva. En mi caso me ha resultado bastante útil el poder aplicar la Gestalt, de igual manera algunas técnicas de meditación. Por ejemplo, el uso de la técnica de la carta, de la telaraña, y también de otras escuelas, aquí lo importante es que se pueda tener el instrumento correcto para actuar.

4) ¿Existen algunos tipos de crisis emocionales ?

Pienso que sí.

5) ¿Por qué están caracterizados los periodos de crisis emocionales?

Por cambios personales y que afectan la estructura familiar.

6) ¿Qué técnicas o estrategias existen para aplicar durante algún periodo de crisis emocional?

Grupos de apoyo, conversaciones.

7) ¿Qué tipo de crisis emocionales ha originado la pandemia actual ?

El estar encerrados todos en casa, los padres haciendo el papel de profesores de sus hijos.

8) ¿Quiénes son los más afectados por las crisis emocionales por la pandemia ?

Las familias, el turismo, el comercio.

9) ¿Qué técnicas y estrategias existen para aplicar a niños durante algún periodo de crisis emocional ?

Más que nada el diálogo con los niños, el poder escucharlos y también se puede utilizar técnicas de tiempo fuera, de relajación, y de escuelas psicológicas como de la Gestalt que ha sido bastante escuchada.

10) ¿Qué escuelas psicológicas predominan en el abordaje de crisis emocionales, cuales nos recomienda ?

A mi parecer diría que la Gestalt y también lo que llaman el Humanismo

## ENTREVISTA ESTRUCTURADA PROFESIONALES

NOMBRE: Nancy López

INSTITUCIÓN : Colegio Alemán

FECHA DE LA ENTREVISTA:

1) ¿Qué entiende usted por : crisis emocionales en niños y padres de familia?

Es una reacción cuando el niño se siente cansado, agostado, afectados o abrumado en un determinado momento por lo cual su estado emocional o actitudinal cambia totalmente.

2) ¿ha experimentado algún tipo de crisis emocional ?

En algún momento de agotamiento, a veces desamparo, o cuando uno está pasando también por una crisis, como tristeza, y sobre todo ahora en la pandemia, que no podíamos convivir con nadie.

3) ¿Cómo ha sido manejar los momentos o periodos de crisis ?

Comunicando mis problemas o mis emociones, es mejor hablar antes que callarse las cosas, eso ayuda a aclarar los pensamientos y sentirme mejor.

4) ¿Existen algunos tipos de crisis emocionales ?

Todo dependerá del problema que se tenga, por que puede ser un divorcio, un fallecimiento, afrontar una enfermedad etc.

5) ¿Por qué están caracterizados los periodos de crisis emocionales?

Por cambios de estados anímicos en una persona.

6) ¿Qué técnicas o estrategias existen para aplicar durante algún periodo de crisis emocional?

Primero analizar las situaciones y buscar soluciones para las mismas. Luego recurrir a escuelas psicológicas que vaya acorde a las necesidades del momento. Resulta muy bueno irnos por la parte humana, por ello la psicología positivista, las técnicas de la Gestal, entre otras de este estilo.

7) ¿Qué tipo de crisis emocionales ha originado la pandemia actual ?

Estrés, miedo, ansiedad, angustia, depresión, etc..

8) ¿Quiénes son los más afectados por las crisis emocionales por la pandemia ?

Posiblemente las personas mayores de 60 años, los niños y niñas ya que son mucho más susceptibles.

9) ¿Qué técnicas y estrategias existen para aplicar a niños durante algún periodo de crisis emocional ?

Algunas técnicas psicológicas como: la silla vacía, tiempo fuera, técnicas de respiración, arte terapia etc...

10) ¿Qué escuelas psicológicas predominan en el abordaje de crisis emocionales, cuales nos recomienda ?

La Gestalt a mi parecer es la más sonada.

## ENTREVISTA ESTRUCTURADA PROFESIONALES

NOMBRE: Dani Luzón

INSTITUCIÓN : Colegio Alemán

FECHA DE LA ENTREVISTA:

1) ¿Qué entiende usted por : crisis emocionales en niños y padres de familia?

Cuando los niños y padres se sienten estresados por algún motivo

2) ¿ha experimentado algún tipo de crisis emocional ?

No

3) ¿Cómo ha sido manejar los momento o periodos de crisis ?

-

4) ¿Existen algunos tipos de crisis emocionales ?

Pueden ser repentinos o inesperados

5) ¿Por qué están caracterizados los periodos de crisis emocionales?

Incapacidad para manejar las emociones

6) ¿Qué técnicas o estrategias existen para aplicar durante algún periodo de crisis emocional?

La práctica de algún deporte, o realizar alguna actividad que distraiga mucho a la persona, pero puede ser algo que le guste, basado en lo que nos dice la psicología, tratando de manejar siempre las emociones.

7) ¿Qué tipo de crisis emocionales ha originado la pandemia actual ?

Estrés, miedo, ansiedad, etc... Todas estos conflictos a causa del confinamiento, de no poder compartir ya que somos seres sociales, necesitamos en contacto con más personas, realmente nos ha afectado directamente a la parte emocional, y no se puede negar que si a uno como adulto le afecta, es claro que a un niño le va a afectar mucho más...

8) ¿Quiénes son los más afectados por las crisis emocionales por la pandemia ?

En general todas las personas, pero creo que ahora si serían los niños.

9) ¿Qué técnicas y estrategias existen para aplicar a niños durante algún periodo de crisis emocional ?

La escucha activa

Silla vacía

La carta

Colorear mandalas etc...

10) ¿Qué escuelas psicológicas predominan en el abordaje de crisis emocionales, cuales nos recomienda ?

-

