



# UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

INVESTIGACIÓN PSICOLÓGICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS EN  
LOS NIÑOS ORIGINADO POR LA PANDEMIA DEL COVID-19

MARTINEZ RIOFRIO MANUEL REINERIO  
PSICÓLOGO CLÍNICO

MACHALA  
2021



# UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

INVESTIGACIÓN PSICOLÓGICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS  
EN LOS NIÑOS ORIGINADO POR LA PANDEMIA DEL COVID-19

MARTINEZ RIOFRIO MANUEL REINERIO  
PSICÓLOGO CLÍNICO

MACHALA  
2021



# UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

EXAMEN COMPLEXIVO

INVESTIGACIÓN PSICOLÓGICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS EN LOS NIÑOS  
ORIGINADO POR LA PANDEMIA DEL COVID-19

MARTINEZ RIOFRIO MANUEL REINERIO  
PSICÓLOGO CLÍNICO

VILLAVICENCIO AGUILAR CARMITA ESPERANZA

MACHALA, 21 DE SEPTIEMBRE DE 2021

MACHALA  
21 de septiembre de 2021

# Intervención psicológica para el manejo del estrés en pandemia

*por* Manuel Martínez Riofrío

---

**Fecha de entrega:** 18-ago-2021 08:50a.m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 1632835961

**Nombre del archivo:** Manuel\_Mart\_nez.docx (29.05K)

**Total de palabras:** 3607

**Total de caracteres:** 20590

## CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

El que suscribe, MARTINEZ RIOFRIO MANUEL REINERIO, en calidad de autor del siguiente trabajo escrito titulado Investigación Psicológica para el manejo del estrés en los niños originado por la pandemia del Covid-19, otorga a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tiene potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

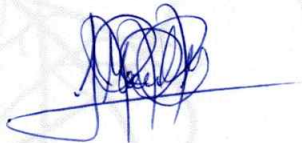
El autor declara que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

El autor como garante de la autoría de la obra y en relación a la misma, declara que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asume la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.

Machala, 21 de septiembre de 2021



MARTINEZ RIOFRIO MANUEL REINERIO  
0706715505

## Intervención psicológica para el manejo del estrés en pandemia

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>2%</b>	<b>2%</b>	<b>0%</b>	<b>1%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>www.researchgate.net</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>2</b>	<b>elpais.com</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>3</b>	<b>old.clarin.com</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 10 words

Excluir bibliografía

Apagado

# **INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS EN LOS NIÑOS ORIGINADO POR LA PANDEMIA DEL COVID-19.**

Manuel Reinerio Martinez Riofrio

C.I 0706715505

mmartinez2@utmachala.edu.ec

## **RESUMEN**

El estrés es considerado un estado de estudio psicológico que afecta en gran medida las diferentes esferas de desenvolvimiento personal, social y laboral. Luego de la aparición de la pandemia Covid- 19, la salud mental de las personas, especialmente en los menores ha sufrido un desbalance emocional con alteraciones y repercusiones psicológicas. La trascendencia de la intervención psicológica para el manejo del estrés originado por las medidas de confinamiento, restricciones, limitaciones sociales o aislamiento, información no adecuada a su edad; ha ocasionado dificultad para la concentración, reacciones emocionales, estrés, miedo al contagio y demás aspectos psicológicos que repercuten en su salud mental. El objetivo trazado para esta investigación: determinar las consecuencias psicológicas que surgieron en los niños por la pandemia del Covid-19. Basado en la psicología integrativa como modelo de intervención por la oportunidad que brinda al agrupar modelos teóricos, entre los utilizados: la psicología Cognitivo Conductual, que permite realizar un auto análisis sobre los pensamientos irracionales, el tipo de conducta y la apreciación de la realidad que tiene el sujeto ante la situación que genera malestar significativo; la terapia humanista que permite el manejo de la subjetividad y concibe al ser humano como ente potencial integrado para afrontar la situación problemática y por último se trabaja con la terapia sistémica familiar, misma que brinda intervención psicológica, autoanálisis de la dinámica existente, cohesión y la adaptabilidad de la constelación familiar. Estas corrientes presentan técnicas de intervención eficaces detalladas en un plan terapéutico descrito al finalizar el trabajo.

Palabras Claves: Factores Estresores, Intervención Psicológica, Terapia Cognitivo Conductual, Terapia Sistémica Familiar, Pandemia Covid-19.

# **PSYCHOLOGICAL INTERVENTION FOR THE MANAGEMENT OF STRESS IN CHILDREN ORIGINATED BY THE COVID-19 PANDEMIC.**

Manuel Reinerio Martinez Riofrio

C.I 0706715505

mmartinez2@utmachala.edu.ec

## **ABSTRACT**

Stress is considered a state of psychological study that greatly affects the different spheres of personal, social and work development. After the appearance of the Covid-19 pandemic, the mental health of people, especially minors, has suffered an emotional imbalance with alterations and psychological repercussions. The importance of psychological intervention for the management of stress caused by confinement measures, restrictions, social limitations or isolation, information not appropriate to their age; It has caused difficulty in concentration, emotional reactions, stress, fear of contagion and other psychological aspects that affect their mental health. The objective set for this research: to determine the psychological consequences that arose in children due to the Covid-19 pandemic. Based on integrative psychology as an intervention model due to the opportunity it offers when grouping theoretical models, among those used: Cognitive Behavioral psychology, which allows a self-analysis of irrational thoughts, the type of behavior and the appreciation of the reality that the subject is faced with the situation that generates significant discomfort; humanistic therapy that allows the management of subjectivity and conceives the human being as a potential integrated entity to face the problem situation and finally, we work with systemic family therapy, which provides psychological intervention, self-analysis of the existing dynamics, cohesion and adaptability of the family constellation. These currents present effective intervention techniques detailed in a therapeutic plan described at the end of the work.

**Key Words:** Stressors, Psychological Intervention, Cognitive Behavioral Therapy, Family Systemic Therapy, Covid-19 Pandemic.



## ÍNDICE

RESUMEN .....	III
ABSTRACT .....	IV
ÍNDICE .....	V
INTRODUCCIÓN.....	- 6 -
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS EN LOS NIÑOS ORIGINADO POR LA PANDEMIA DEL COVID-19.....	- 8 -
CONCLUSIONES .....	- 16 -
BIBLIOGRAFÍA.....	- 17 -
ANEXO A.....	- 22 -

## INTRODUCCIÓN

Para finales del año 2019 el mundo acontecía con cierta normalidad, la población en general realizaba sus actividades laborales, los jóvenes y niños acudían a sus jornadas de estudio, lugares recreativos, en diciembre se logró identificar varios casos con sintomatologías similares propagándose luego el denominado Covid-19 por casi todo el mundo, ocasionando la muerte en la mayoría de quien lo padecía, esto causó conmoción en la población e iniciaron la toma de medidas de bioseguridad, sociales, laborales, estudio, artísticas, con el objetivo de disminuir la propagación y preservar la vida de las personas (Vargas, *et al.*, 2020).

Entre las principales medidas adoptadas fue el confinamiento en la población, generando en los niños sensibilidad al cambio en sus jornadas, los niños españoles exhibieron respuestas o reacciones emocionales negativas, dificultades para conciliar el sueño, problemas de conducta, problemas adictivos con los videojuegos y repercusiones negativas (Erades y Morales, 2020). Demostrando que a nivel mundial las afectaciones psicológicas afectan a los niños ante el surgimiento de la pandemia han puesto en desbalance su salud mental generándoles conflicto en el entorno familiar siendo necesario la intervención pertinente a tiempo para mejorar sus condiciones de vida.

En otro aspecto como el miedo, distorsión de riesgo, alteraciones de conductas, reacciones de angustia y comportamentales, trastornos emocionales, lo reciente de esta enfermedad, los escasez de documentación científica y la repercusión negativa en la salud mental de las personas se buscó realizar el presente trabajo cuyo objetivo es determinar las consecuencias psicológicas que surgieron en los niños por la pandemia del Covid-19, señalando las recomendaciones psicológicas a adoptarse en las familias frente a los estados de estrés.

Luego de la recolección y compilación de datos bibliográficos y estudios realizados sobre la temática en mención, fue factible organizarla: breve historia de la aparición de la enfermedad, las medidas adoptadas para reducir el contagio entre la población y salvaguardar sus vidas, las consecuencias psicológicas ocasionadas por la pandemia ,

sobre todo el estrés que ha generado en los niños tras su aparición, revisión teórica de la psicología y sus postulados para tratar el estrés y ansiedad, lineamientos y como aporta la psicoterapia integrativa para tratar a niños con estrés causado por la pandemia y el miedo al contagio de la enfermedad.

## **INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS EN LOS NIÑOS ORIGINADO POR LA PANDEMIA DEL COVID-19.**

En el año 2019 se dieron a conocer los primeros casos de una nueva estirpe del SARS-CoV-2 conocido como Covid-19, ocurrida en Wuhan (China) cuyos síntomas estaban relacionados a una infección que afecta principalmente las vías respiratorias; el 11 de marzo del 2020 la Organización Mundial de la Salud declaró al mundo inmerso en pandemia, incrementando paulatinamente el nivel de contagios y fallecimiento en la población mundial (Alves *et al.*, 2020).

En primeras instancias se creía que el Covid-19 no afectaba aceleradamente a los niños, estudios realizados en la actualidad y casos clínicos presentes registran que el nivel de contagio, vulnerabilidad y consecuencias médicas se asemejan a las de un adulto, incluyendo fiebre, tos, cefaleas, dificultades respiratorias, digestivas y neurológicas (Díaz *et al.*, 2021).

Sin embargo las consecuencias ocasionadas por el covid-19 no fueron solo en el campo de la medicina y salud, surgieron medidas adoptadas por los diferentes países para reducir los niveles de contagio que aumentaban aceleradamente, limitaciones en ciertos campos laborales, reducción del transporte, cierre de actividades deportivas, artísticas y culturales, cierre total de los centros de instrucción como escuelas, colegios, institutos y universidades llevándolos a un estado de confinamiento y cuarentena domiciliaria (Nella y Ibáñez, 2020).

Las medidas económicas, sociales y médicas adoptadas; produjeron un corte esencial en las actividades cotidianas de las personas generando consecuencias psicológicas y con ello múltiples estímulos generadores de estrés principalmente en los niños repercutiendo significativamente a los demás miembros del núcleo familiar; según expertos y estudios realizados sobre el tema indicaron que aspectos como: el temor y miedo a la infección (contagio), sentimientos de frustración, el aburrimiento, la incertidumbre de cubrir las necesidades básicas, alteraciones en la rutina diaria, horas de descanso desordenadas, información descontrolada por los medios de comunicación sobre los altos niveles de fallecimiento que se suscitaban a diario, problemas de salud mental y psicopatología ya prescritos con anterioridad, el estado de confinamiento y cuarentena ocasionaron en las

personas sobre todo en los menores niveles altos de estrés, ansiedad, estado emocional y psicológico (Sánchez, 2021).

El estrés, siendo así un estado psicológico que presenta una tensión nerviosa mantenida por una etapa prolongada de tiempo, generando altos niveles de ansiedad que afectan significativamente la calidad de vida de las personas, existen diferentes tipos de estrés tales como: el estrés social, fisiológico, psicosocial y psicológico (Bairero, 2017).

Por otra parte, se considera estresores aquellos estímulos que generan en el sujeto una sobrecarga tensional, produciendo respuestas biológicas y a nivel psicológico, razones por la que, ante cualquier evento, el sujeto percibe como dañino o amenazante para su salud y bienestar reduce su facultad de tolerar de manera controlada el acontecimiento (Oros y Vogel, 2008).

Entre los factores estresores asociados que repercuten significativamente en la salud mental de los niños: las limitaciones sociales, suspensión a las instituciones educativas, aislamiento, la dificultad y desorientación de cómo manejar este estado de pandemia dentro del hogar, dejar de frecuentar a familiares queridos, la disfuncionalidad familiar presente en los hogares, violencia, el fallecimiento de familiares debido al virus, el miedo al contagio, información no adecuada a su edad, reacciones emocionales, menores hospitalizados por covid-19, experimentaron hechos traumáticos acompañados de estrés, muchos con cuadros de estrés postraumático (Erades y Morales, 2020).

Otros factores generadores de estrés en los menores es la afectación en los hábitos saludables originando sedentarismo durante la cuarentena, incremento en el empleo excesivo de dispositivos tecnológicos, distorsionando la cotidianidad (sueño, alimentación, espacio personal), añadiendo a esto las nuevas medidas que optó el sistema educativo de propuesta online, deficiencias en la calidad de interconectividad por falta de recursos adquisitivos, las nuevas metodologías de estudio: varias horas frente a un computador, el desconocimiento en los niños del manejo de tecnologías, ciertos padres con labores en modalidad de tele trabajo impidiendo la supervisión educativa; sumado a ello, el desconocimiento de como ejercer contención y regulación emocional en los menores para afrontar y adaptarse (Castillo y Pando, 2020).

Es necesario mencionar la importancia y función que tiene la psicología como ciencia ante el covid-19 que cursa la población en general. La psicología aborda las categorías psicológicas de salud mental, el afrontamiento, su capacidad de adaptabilidad, resiliencia,

los locus de control; además, evalúa los cambios que se han producido en áreas de funcionamiento social, personal, laboral, familiar, así mismo la reducción del impacto emocional de las alteraciones, promoviendo conductas adaptativas (Dahab *et al.*, 2010).

En el informe presentado en el año 2019 por la Alianza para la protección de la niñez y adolescencia en acción humanitaria, menciona cuales son los peligros y conflictos que presentan los infantes durante esta crisis de pandemia mencionando al estrés psicosocial y problemas psicológicos como primordiales (Espada *et al.*, 2020).

Especialistas han realizado estudios sobre las consecuencias psicológicas que ha producido la pandemia de covid19 en la población, las primeras respuestas emocionales son el miedo, desacierto, distorsión del riesgo, la perplejidad ante los cambios extremos que están suscitando en sus vidas produciendo en ellos insomnio, ira, aislamiento social, trastorno de estrés postraumático, trastornos de ansiedad, depresión, somatizaciones, indignación, sensibilidad a los riesgos, estrés moderado y severo, los padres tienden a aumentar el consumo de drogas y alcohol llevando a realizar prácticas parentales negligentes incrementando la violencia doméstica y el maltrato emocional en los menores (Urzúa *et al.*, 2020).

Además de ello, se presentan cambios en el comportamiento a nivel emocional causado por la alteración y modificaciones de sus rutinas diarias, adoptándose a las medidas de salubridad (cuarentena y bioseguridad), se incrementaron las conductas disruptivas: berrinches, conducta demandante por los vínculos de apego hacia los cuidadores o progenitores; muchos de los niños no identifican sus emociones o peor aún no lidian, ni manejan estas sensaciones producidas por la pandemia, ocasionando en ellos incertidumbre hacia estas manifestaciones y experiencias (Rengel y Calle, 2020).

En un estudio realizado sobre el miedo ocasionado por la pandemia del Covid-19 a menores con edades de 3 a 10 años se obtuvo: temor a ser contagiado, a que otros se contagien, contagiar a otros, entre los síntomas están: preocupación, estrés, desesperanza y depresión; influyendo directamente en el desarrollo de la dimensión psicológica ansiedad-miedo (Gómez *et al.*, 2020). Otro aspecto a analizar es la abundancia de información y desinformación en los medios de comunicación o las redes sociales sobre el confinamiento y la pandemia de Covid19 a la que los niños están expuestos originando, estrés y malestar psicológico y repercutiendo en los adultos (Castillo y Pando, 2020).

La incertidumbre tiene un papel protagónico en tiempos de pandemia, los padres se formulan muchas preguntas y preocupaciones; padres con ideas presentes que sus hijos podrían contagiarse sumado a esto la desinformación y llevar al extremo actividades de cuidado para prevenir el contagio, el aumento de niños con temor es proporcional al aumento de padres inseguros y atemorizados; sobre todo en aquellos cuidadores en que prevalece el estilo de crianza sobreprotectora; convirtiendo en un futuro, temor en los niños a niveles de estrés (Millet, 2020).

En un trabajo de investigación en España (Comunidad Autónoma del País Vasco y Navarra) realizado a niños en un rango de edades de 3 a 12 años, sobre la perspectiva del Covid19, lo describen utilizando palabras: bicho, malo, coco y como un enemigo al que deben ganarle, además de ello mencionan sentir tristeza y miedo por ellos y sus familiares al momento que deben salir de casa a las calles (definiéndolas como un lugar peligroso) porque esta enfermedad se encuentra fuera, creyendo que al hacerlo podrían contagiarse y contagiar a los demás miembros de su familia (Berasategi *et al.*, 2020).

Se han realizado tres estudios sobre el estado de salud en mental en las personas a causa de la pandemia de Covid19: a) El impacto psicológico del miedo a la enfermedad Covid19, en la que participaron 1000 familias con hijos de 3 a 18 años, el miedo al contagio ocasiona problemas emocionales y conductuales; b) participaron 1000 familias con niños de 5 a 11 años, los menores pasaban la mayor parte del tiempo utilizando medios virtuales dedicándole menor espacio y tiempo a las actividades deportivas, y a mantener horarios de sueño tranquilo; c) sobre respuestas psicológicas y el sistema de afrontamiento, contaron con la participación de 1000 niños italianos, la relación de estos aspectos han ido en aumento desde el inicio de la pandemia (Orgilés, 2020).

Desde inicios de la pandemia se estima que el 87% de la población infantil se ha visto afectada, factores como el teletrabajo, los estudios en línea, el estatus socioeconómico repercute significativamente en la familia, generando conflictos psicológicos, aumentando el nivel de estrés en los padres y en la forma de crianza que estos brindan; por lo tanto, existe una relación directa entre el estrés que sufren los padres y el estrés de los niños (Cevallos *et al.*, 2020). Los niños aprenden del estrés al observar o vivir experiencias pasadas por la familia, a veces esta serie de emociones no son percibidas por la persona encargada de su cuidado (González y Garcia, 2020).

Una vez mencionadas las consecuencias psicológicas ocasionadas por el Covid-19 es necesario realizar un plan de intervención psicológica que mitigue o reduzca el nivel de estrés en los niños. El abordaje se planifica desde el modelo integrativo.

Existe una serie de requerimientos y experiencias necesarias para formar un profesional en psicología competente, sin embargo, cuando se refiere a proporcionar psicoterapia a menores es ineludible que este logre mantener métodos y competencias acordes a la psiquis infantil, habilidades comunicacionales paralelo a la edad, motivación, realizar la inclusión y la participación de los padres en el proceso terapéutico y saber manejar esta triangulación menor-terapeuta-padres (Jongh, 2017). Estos profesionales necesitan dominar la teoría y la práctica de las intervenciones, tratamientos psicoterapéuticos y las evaluaciones correspondientes al estrés.

Desde la línea cognitivo conductual, Lazarus menciona cuatro reacciones principales que toman en cuenta como indicadores de estrés: a) Cuestionarios de emociones tales como el miedo, angustia, ansiedad, ira b) Conductas motoras c) Cambios inadecuados cognitivos d) Cambios fisiológicos; ante esto las personas elaboran un concepto de amenaza anticipatoria; se distinguen cuatro elementos que la conforman: antecedentes, mediadores psicológicos, la expresión de enfrentamientos y las respuestas específicas de los eventos (Ansorena *et al.*, 1983).

Las técnicas cognitivas conductuales son utilizadas en varios trastornos y problemáticas psicológicas razones por la que los pacientes toman terapia gracias a su eficacia, en el caso particular del estrés este enfoque se encarga de la inoculación, la misma que se lleva a cabo en dos niveles: a) Cognitivo: donde la persona piensa la situación que le genera estrés, la interpretación que tiene sobre la misma y como la asocia a experiencia anteriores; b) conductual: el comportamiento que tiene el sujeto ante la situación estresante (Botero, 2005).

Durante la infancia y adolescencia se desarrollan problemas psicológicos frecuentes que llegan a ocasionar conflictos a corto, mediano y largo plazo; gracias a las investigaciones en psicología con evidencia científica existen varias corrientes que pueden abordar estos casos sin embargo la terapia cognitivo conductual resulta ser más eficaz en las situaciones infantiles y adolescentes con problemas como el trastorno de estrés post traumático más significativo (Figueredo y Gamarra, 2018).



Gracias a investigaciones realizadas por Romero-González en el año 2020 se evidencia que la Terapia Cognitivo-Conductual resulta útil para trastornos psicopatológicos y en la reducción del estrés producidas por la pandemia, donde los pensamientos y la interpretación que tiene sobre la realidad son el punto clave para la intervención utilizando con mayor frecuencia modelos como la terapia racional emotiva conductual y la teoría cognitiva (Puertas *et al.*, 2021).

Los niños y adolescentes que padecen ansiedad tienen una mayor dificultad para lograr entablar amistades, trabajar con la TCC le permite al infante luchar con la ansiedad; implica: a) Reconocimiento emocional, identificar los sentimientos y reacciones corporales o psicósomáticas de ansiedad, b) Identificar y esclarecer los pensamientos irracionales, c) inculcar habilidades de afrontamiento y por último realizar una evaluación de los resultados obtenidos durante la terapia; estas estrategias de tipo cognitivo conductual son: modelado, exposición en vivo, relajación progresiva y desensibilización sistemática (James *et al.*, 2015).

El trabajo con infantes involucra a la familia en el proceso de intervención por ser los aliados directos y encargados del desarrollo psicosocial del menor; la familia luego de ser constituida cursa por una serie de etapas (reajustes, desequilibrios y estabilidades, procesos, especificidades) denominadas crisis normativas, en la década de los años 40 surge el modelo ABC-X por Hill quien explica que A (Evento estresor) de gran magnitud causando cambios en el sistema familia, B (Fortalezas y recursos familiares) y C (significado que otorga la familia al evento estresante) cuando estos elementos interactúan entre sí, llegan al final de la crisis, el estrés que se ocurre durante este periodo tiene una connotación negativa, tornándola disfuncional y alterando el equilibrio familiar (Herrera, 2008).

Siguiendo esta línea de investigación Villasmil (2017) menciona que el contexto familiar genera un gran impacto en el desarrollo del ser humano, razones por la que se considera a la familia como un factor importante para la intervención terapéutica en personas con desórdenes distintos; la terapia familiar menciona que el ser humano no convive como un ser aislado, se desenvuelve en grupos sociales, recibiendo de estos influencias internas y externas; los terapeutas que trabajan con esta teoría centran su trabajo en la interacción y patrones familiares, enfocándose en el sistema.

Un aliado importante para la Terapia Familiar es el pasado, historia y futuro común que comparten sus miembros convirtiéndose en el factor determinante para el éxito de la terapia, el rol del terapeuta es directivo cuyo objetivo es fortalecer al grupo familiar en conjunto y a su vez a sus miembros individualizados, este tipo de terapia se utiliza en situaciones de estrés donde busca potencializar la comunicación familiar y reduciendo aquellos aspectos que generan la tensión dentro del núcleo (Puchol, 2001).

La teoría transaccional menciona que existen tres elementos que son responsables para generar estrés en una persona, tales como: el ambiente, la susceptibilidad interna o fisiológica y la percepción cognitiva que tiene la personas acerca de los hechos o situaciones que se presentan; razones por la que la terapia cognitivo conductual es el enfoque adecuado para el manejo del estrés ya que permite objetividad desde tres planteamientos: a) Fomenta nuevas habilidades para afrontar y manejar las dificultades que se presentan; b) Apoyo al sujeto para percibir racional y objetivamente su realidad y c) Modificar como el sujeto debe afrontar su realidad a los hechos que cree no tener solución (Ramírez y González, 2012).

Para el manejo del estrés en las personas y niños existen postulados válidos por parte de la Psicología Humanista, que busca trabajar la subjetividad, experiencias internas y constituir a la persona como un ente total sin dividir la conducta y el inconsciente, esta disciplina se ocupa de los aspectos positivos del ser como: creatividad, comunicación, libertad, autenticidad, arte, sentido de respeto y responsabilidad, después de haber estado en situaciones de estrés (Riveros, 2014).

Términos como angustia, ansiedad y estrés han sido definidos y empleados a lo largo de la historia desde la psicología, sin embargo; la perspectiva humanista considera al estrés una característica ontológica e inherente del individuo, se presenta cuando el ser humano se ve amenazado ante situaciones de conflicto (Sierra *et al.*, 2003).

En la terapia con niños desde el enfoque Humanista a la hora del juego es necesario que el terapeuta tome en cuenta ciertos aspectos para llevar a cabo la terapia; su rol es de facilitador del desarrollo y crecimiento, creando un ambiente de trabajo idóneo caracterizado por la aceptación del niño al proceso, empatía, espontaneidad y seguridad son aspectos a ofrecer al niño para que sepa quién es y sobre todo tome conciencia de que es un ser individualizado (Estrada, 2018).

Luego de la aparición de la terapia cognitiva a mediados de los años 80 se buscó un modelo terapéutico mucho más sólido que la psicoterapia tradicional con validación científica, nace así la psicoterapia con enfoque integrativo, la misma que se la define como la necesidad de conformar principios teóricos que promuevan cambios y mejoren las condiciones de vida en los pacientes durante y luego de la terapia; existen muchos modelos o enfoques teóricos en psicoterapia entre los principales tenemos: psicodinámico, existencial, humanista, cognitivo-conductual y sistémico con sus variantes y modalidades, se unifican para crear un plan de intervención con respuesta positiva problemática, es el objetivo de un enfoque integrativo en psicoterapia (Neufeld, 2019).

Desde sus inicios la psicología general buscó las aportaciones de otras disciplinas con el objetivo de mejorar la comprensión de las conductas humanas, la psicoterapia integrativa tiene sus planteamientos en base a tres líneas principales: a) Los factores comunes que presentan los enfoques en el proceso terapéutico, b) la integración teórica que está fundamentada en la idea de unir los distintos enfoques sugiere una mejor psicoterapia, integrando los aspectos teóricos y conceptuales y en consecuencia de ello surge la última línea que es la integración técnica; c) El modelo de terapia Humanista, Sistémico y Cognitivo observado como un modelo semiestructurado que apareció en 1994, utiliza la terapia individual grupal e integra técnicas eclécticas (Rosado, 2007).

Para el año 2004 Kesselman *et al.* realizaron un modelo de psicoterapia integrativa para los trastornos de ansiedad presentados en cuatro fases: a) psicoeducación se realiza un control sobre la historia del desarrollo, b) Adquisición de habilidades, se presenta un entrenamiento somático, aprender a controlar los pensamientos para lograr regularizar la conducta del sujeto; c) ejecución de las habilidades adquiridas en la situación de ansiedad y d) El seguimiento respectivo a los avances logrados con el objetivo de prevenir posibles recaídas y culminar con el tratamiento; demostrando una gran efectividad e importancia de la aplicación de modelos integrativos en terapia (Novelo, 2008).

Una vez revisados los lineamientos terapéuticos de la psicología integrativa, se ha diseñado un plan para ser sugerido al proceso terapéutico, el mismo que consta de: sesiones, tiempo, intervención. (Anexo A).

## CONCLUSIONES

- La Pandemia de Covid19 luego de su aparición ocasionó una serie de problemas o consecuencias psicológicas a nivel mundial, perjudicando principalmente a grupos vulnerables en las diferentes escalas de desenvolvimiento personal, social, familiar, generando nuevos desórdenes o incrementando patologías ya existentes en los pacientes.
- El estrés es un cuadro mórbido con afectaciones clínicamente significativas acompañado de sintomatologías físicas y psicológicas causado por un estímulo o presión, en el caso de los niños muchos de ellos no se percatan que están cursando por esta etapa y son los padres quienes brindan la guía y apoyo para afrontar la situación durante la intervención psicológica, razones por la que es necesario prestar atención ante las reacciones que tienen los hijos cuando cursan por situaciones poco comunes dentro del núcleo familiar.
- Existen varios postulados teóricos que realizan intervenciones psicológicas en situaciones de estrés, sin embargo, gracias a la ejecución de este trabajo y la revisión bibliográfica se puede evidenciar que la implementación del enfoque integrativo beneficia la salud mental de las personas cuando se llevan a cabo.
- Tras esta situación de pandemia se puede evidenciar la importancia del estudio de la psicología, su participación en la promoción, prevalencia de la salud mental de las personas y medidas preventivas para mitigar las afectaciones psicológicas que generó la aparición de la pandemia Covid19; razones por la que se propone un plan terapéutico para reducir los niveles de estrés en niños y así, contribuir a la sociedad como estudiantes en formación en Psicología Clínica.

## BIBLIOGRAFÍA

- Alves, A., Quispe, A., Ávila, A., Valdivia, A., Chino, J., & Vera, O. (2020). Breve Historia y Fisiopatología del covid-19. *"Cuadernos"* Vol. 61, 1-10. [http://www.scielo.org/bo/pdf/chc/v61n1/v61n1\\_a11.pdf](http://www.scielo.org/bo/pdf/chc/v61n1/v61n1_a11.pdf)
- Ansorena, A. d., Cobo, J., & Romero, I. (1983). El constructo ansiedad en psicología: una revisión. *Estudio de Psicología*, 1-15. DOI: 10.1080/02109395.1983.10821366
- Bairero, M. (2017). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *Multimed. Revista Médica. Granma*, 1-12. <https://www.medigraphic.com/pdfs/multimed/mul-2017/mul176u.pdf>
- Berasategi, N., Idoiaga, N., Dosil, M., Eiguren, A., Pikaza, M., & Ozamiz, N. (2020). Las voces de los niños y de las niñas en situación de confinamiento por el COVID-19. *Servicio de Publicaciones de la Universidad del País Vasco*, 1-30. <https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/43056/USP00202291.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Botero, C. (2005). Efectividad de una intervención cognitivo-conductual para el trastorno por estrés postraumático en excombatientes colombianos. *Universitas Psychologica*, 1-16. <http://www.scielo.org/co/pdf/rups/v4n2/v4n2a08.pdf>
- Carrillo, R., & Gómez, K. (2011). La importancia de la psicología de enlace en la unidad de terapia intensiva. *Rev Invest Med Sur Me*, 1-10. <https://www.medigraphic.com/pdfs/medsur/ms-2011/ms113d.pdf>
- Castillo, P. d., & Pando, M. F. (2020). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v37n2a4>
- Castillo, R. d., & Pando, M. (2020). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. *REVISTA DE PSIQUIATRIA INFANTO-JUVENIL*, 1-15. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v37n2a4>
- Cevallos, K., Martínez, N., Peñaherrera, A., Pineda, M., Merlo, C., & Vela, L. (2020). Impacto psicológico de la pandemia en niños y adolescentes. *Covid19ec*, 1-11.
- Dahab, J., Rivadeneria, C., & Minici, A. (2010). Fortalezas y Debilidades del modelo del estrés más aceptado en psicología aplicada. *Revista de Terapia Cognitivo*

*Conductual - Ceteic*, 1-6. <http://cetecic.com.ar/revista/pdf/el-enfoque-cognitivo-transaccional-del-estres.pdf>

Díaz, J., González, M., & López, I. (2021). COVID-19 en Pediatría. ¿Qué se sabe? *Revista Habanera de Ciencias Médicas*.

Erades, N., & Morales, A. (2020). Impacto psicológico del confinamiento por la COVID-19 en niños españoles: un estudio transversal. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 1-8. Doi: 10.21134/rpcna.2020.mon.2041

Erades, N., & Morales, A. (2020). Impacto psicológico del confinamiento por la COVID-19 en niños españoles: un estudio transversal. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescente*, 1-8. Doi: 10.21134/rpcna.2020.mon.2041

Espada, J., Orgilés, M., Piqueras, J., & Morales, A. (2020). Las Buenas Prácticas en la Atención Psicológica Infanto-juvenil ante el COVID-19. *Clínica y Salud*, 1-6. <https://dx.doi.org/10.5093/clysa2020a14>

Estrada, L. (2018). Teorías y Métodos- Humanismo. *Fundación Universitaria del Área Andina*, 1-85. <https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/1448/101%20TEOR%20Y%20M%20C3%89%20TODOS%20-%20HUMANISMO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Figueredo, M., & Gamarra, O. (2018). Terapia Cognitiva Conductual TCC-FT modificada aplicada a un caso de abuso sexual. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 1-21. <file:///C:/Users/HP/Downloads/1134-4822-1-PB.pdf>

Gómez, I., Fluja, J., Andrés, M., Sánchez, P., & Fernández, M. (2020). Evolución del estado psicológico y el miedo en la infancia y adolescencia durante el confinamiento por la COVID-19. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 1-8.

González, M., & García, M. (2020). El Estrés y en El niño, factores de estrés. *Ediciones Universidad de Salamanca*, 1-17 [https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/69223/El\\_estres\\_y\\_el\\_nino\\_Factor\\_es\\_de\\_estres\\_d.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/69223/El_estres_y_el_nino_Factor_es_de_estres_d.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Herrera, P. (2008). El estrés familiar, su tratamiento en la psicología. *TRABAJOS DE REVISIÓN*, 1-8. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252008000300013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252008000300013)
- James, A., James, G., Cowdrey, F., Soler, A., & Choke, A. (2015). Terapia cognitivo-conductual para los trastornos de ansiedad en niños y adolescentes (Revisión). *Cochrane Base de datos de revisiones sistemáticas*, 1-90. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013162.pub2>
- Jongh, O. d. (2017). Psicoterapia infantil: elementos distintivos y propuesta de intervención. *Alternativas Psicología*, 1-16. <https://www.alternativas.me/attachments/article/145/04%20-%20Psicoterapia%20infantil.pdf>
- Millet, E. (06 de Septiembre de 2020). *La Vanguardia*. Obtenido de La Vanguardia: <https://www.lavanguardia.com/magazine/buena-vida/20200906/32889/miedos-padres-miedos-hijos.html>
- Nella, D. D., & Ibáñez, V. (2020). Causas y consecuencias de la Pandemia COVID-19. De la inmovilidad de la humanidad a la circulación desconcentrada de personas. *Revista Derechos en Acción*, 1-71. <https://doi.org/10.24215/25251678e407>
- Neufeld, C. (2019). Psicoterapia Integrativa; Historia, Pessupostos y Futuro. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 1-8. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20190022>
- Novelo, M. (2008). La Psicoterapia Integrativa Multidimensional en el Tratamiento de los Trastornos de Ansiedad. *Psicología Iberoamericana*, 1-9. <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133915922007.pdf>
- Orgilés, M. (2020). Presentación del monográfico: Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. *Dialnet*, 1-2. [http://www.aitanacongress.com/documentos/revista\\_RPCNA\\_sept2020\\_7-3.pdf](http://www.aitanacongress.com/documentos/revista_RPCNA_sept2020_7-3.pdf)
- Oros, L., & Vogel, G. (2008). Eventos que generan estrés en la infancia: diferencias por sexo y edad. *Enfoques*, 1-18. <https://www.redalyc.org/pdf/259/25917106.pdf>

- Puchol, D. (2001). Estrategias de intervención frente al estrés postraumático. *Psicología Clínica y Psicoterapia*. <https://www.psicologiaincientifica.com/intervencion-estres-postraumatico/>
- Puertas, J., Romero, B., Mariño, C., Cruz, M., & Peralta, M. (2021). La Terapia Cognitiva-Conductual como amortiguadora de los efectos psicológicos negativos del confinamiento. *Rev Esp Salud Pública*, 1-10. [https://www.mscbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos\\_propios/resp/revista\\_cdrom/VOL95/O\\_BREVES/RS95C\\_202103014.pdf](https://www.mscbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL95/O_BREVES/RS95C_202103014.pdf)
- Ramírez, J., & González, M. (2012). Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del estrés en alumnos mexicanos de bachillerato internacional. *alternativas en psicología*, 1-13. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-339X2012000100003](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-339X2012000100003)
- Rengel, M., & Calle, I. (2020). Impacto psicológico de la pandemia del COVID-19 en niños. *Scielo*, 1-10. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322020000300011](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322020000300011)
- Riveros, E. (2014). La psicología humanista: sus orígenes y su significado en. *Ajayu*, 1-52. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=461545458006>
- Rosado, M. (2007). El enfoque integrativo en psicoterapia . *IPyE: Psicología y Educación*, 1-9. <http://www.iesdi.org/Maestrias/EstTer2/Materiales/Material%20Teorico%20de%20Apoyo/Elenfoque%20integrativo%20de%20la%20psicoterapia%20Mar%EDa%20Rosado%20y%20Rosado.pdf>
- Sánchez, I. (2021). Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. *MEDISAN*, 1-19. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30192021000100123](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192021000100123)
- Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 1-51. <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>



- Urzúa, A., Vera, P., Caqueo, A., & Polanco, R. (2020). La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. *Psicología y COVID-19*, 1-19. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v38n1/0718-4808-terpsicol-38-01-0103.pdf>
- Vargas, A., Schreiber, V., Ochoa, E., & López, A. (2020). SARS-CoV-2: una revisión bibliográfica de los temas más relevantes y evolución del conocimiento médico sobre la enfermedad. *Neumología y Cirugía de Tórax*, 1-12. Doi: 10.35366/96655
- Villasmil, A. (2017). Terapia Familiar Estructural y la influencia en el estrés parental en familias que tienen hijos con Síndrome de Down. *Repositorio Digital*, 1-82. <http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/6384>

## ANEXO A

A continuación, presentamos un plan de intervención para disminuir el estrés ocasionado por el covid19 en menores:

Enfoque Integrativo: Cognitivo Conductual, Humanismo y Terapia Familiar

Sesión I:

Objetivo: Informar sobre los resultados obtenidos para generar conciencia sobre la sintomatología presentada y la importancia que desempeña la familia para la mejoría del paciente, establecimiento del contrato terapéutico.

Técnicas: psi coeducación, informar al menor junto con la familia sobre la problemática que padece (origen, evolución, síntomas, causas, consecuencias, entre otros) para que racionalice y cómo afecta a su diario vivir y al entorno familiar inmediato; además, es pertinente brindar Psi coeducación al menor sobre el covid19 de manera que ellos puedan entender la información que vamos a brindarles, aplicar la técnica narrativa; la misma le permitirá al menor expresar libremente cuáles son sus pensamientos, ideas irracionales o aquellas dudas que tenga y que se han generado durante la consulta.

Tarea: Aplicar técnica de relajación muscular profunda en momentos de tensión o ansiedad.

- Evitar búsqueda o leer informaciones falsas sobre el covid19.
- Evitar hablar sobre el covid19 en el hogar.
- Elaborar una agenda donde se describa su rutina diaria.
- Medidas de precaución para evitar contagiarnos de covid19.
- Mantener un ambiente armónico dentro del hogar sobre todo en presencia del niño

Sesión II

Objetivo: Informarnos sobre la situación problemática y posibles alternativas de solución.

Técnicas: Exposiciones y preguntas milagros mediante esta técnica le preguntamos a la familia que sucedería si ocurre un milagro y el problema o queja presentada se soluciona de golpe, así podríamos recibir referencias sobre que espera o necesita la familia para alivianar la situación problémica; además aplicamos técnica de preguntas circulares para

conocer cuáles son las emociones o que piensa cada miembro de la familia sobre la situación estresora.

### Sesión III

Objetivo: Aprender a reconocer las emociones que me generan ciertas actividades con referente a la situación estresora y darles nombre a las emociones.

Técnicas: Socialización de la tarea, aplicar Detección de emociones, esta actividad la adaptamos para menores mediante un diccionario de emociones y leer cuentos sobre las emociones, una vez identificadas las emociones asociamos con nuestra vida diaria en qué momento se generan estas emociones positivas y negativas. Aplicar técnica de distracción en caso de que el paciente genere ansiedad al momento de realizar la actividad.

Tarea: Registrar las emociones positivas y negativas presentadas durante la semana y que situación ocasionó que las generen, aplicar técnica de distracción.

### Sesión IV

Objetivo: Identificar pensamientos irracionales para realizar reestructuración cognitiva en el paciente.

Técnicas: Detección de pensamientos irracionales con la técnica de imaginación racional emotiva ( nombrar la emoción negativa y el pensamiento que esta le genera), llevar un registro de aquellos pensamientos detectados mediante la técnica flecha descendente o hacia abajo esta técnica podemos jerarquizar los pensamientos irracionales que emoción genera estos pensamientos y hacerlas conscientes; aplicación de técnica del dialogo socrático para lograr racionalizar aquellos pensamientos irracionales.

Tarea: Aplicar técnica Parada del pensamiento para detener aquellos pensamientos irracionales y luego aplicar la técnica Cambio de canal la misma que le permite sustituir los pensamientos irracionales por otros más útiles.

### Sesión V

Objetivo:

Técnicas: Socialización de la tarea, Examen de las ventajas y desventajas de conservar o cambiar creencias, mediante las técnicas de empirismo cooperativo y sustitución del pensamiento con estas técnicas reforzaremos la tarea enviada a casa y mantener en práctica durante todo el proceso de intervención con el paciente. Retroalimentación de lo logrado durante el proceso de intervención.

Tarea: Aplicar técnica de relajación progresiva y técnica sustitución del pensamiento.

#### Sesión VI

Objetivo: Buscar posibles soluciones ante la situación que le generan estrés.

Técnicas: Terapia Breve Centrada en Soluciones, junto con el paciente identificamos la situación que le genera estrés y miedo, buscamos posibles soluciones para afrontar dicha situación.

#### Sesión VII

Objetivo: Afrontar la situación que genera estrés en el paciente mediante el uso de la imaginación.

Técnicas: Ensayo mental, junto con el paciente vamos a imaginar la situación que nos genera estrés (ejem: salir a la calle), todo el proceso que nos lleva realizar esta actividad y simular en nuestra mente como sería realizarla; con las anotaciones y la información que se había brindado sobre las medidas que se debe tomar para evitar el contagio las realizaremos y nombraremos a medida que nuestra técnica imaginativa avanza.

Tarea: Compartir en familia la hora de juego o actividades recreativas que se puedan realizar dentro de casa.

#### Sesión VIII

Objetivo: Exposición imaginativa del paciente a la situación que genera estrés para lograr desensibilización sistemática en él.

Técnicas: Desensibilización Sistemática mediante la aplicación de esta técnica podremos interactuar con el paciente, imágenes o recortes y su imaginación creativa. Tarea: Describir y enlistar las fortalezas y cualidades que posee el paciente.

## Sesión IX

Objetivo: Exposición gradual imaginativa del paciente y la familia ante la situación que genera estrés para lograr desensibilización sistemática en ellos.

Técnicas: Roleplay Familiar, con esta técnica vamos a exponer a la familia a la circunstancia o situación estresora mediante dramatización grupal con el fin de observar como seria su conducta y cuan preparados están para afrontar la situación, socialización de la tarea y con la aplicación de la técnica del espejo repetir dichas cualidades y fortalezas mediante palabras y frases motivacionales. Tarea: Exposición gradual ante la situación estresora, recompensa por realizarla de manera exitosa.