



*Una mirada crítica de la ansiedad como respuesta emocional en niños y adultos:  
¿Sabemos comunicarla?*

*A critical look at anxiety as an emotional response in children and adults: Do we  
know how to communicate it?*

*Um olhar crítico sobre a ansiedade como resposta emocional em crianças e  
adultos: sabemos comunicá-la?*

Cisna Piedad Ríos Robles <sup>I</sup>

[cisna.rios@unl.edu.ec](mailto:cisna.rios@unl.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0002-7380-2341>

Erika Lucía González Carrión <sup>II</sup>

[erika.gonzalez@unl.edu](mailto:erika.gonzalez@unl.edu)

<https://orcid.org/0000-0003-3808-5460>

María Soledad Quilca Terán <sup>III</sup>

[maria.quilca@unl.edu.ec](mailto:maria.quilca@unl.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0002-0421-6963>

**Correspondencia:** [aibarra@uagraria.edu.ec](mailto:aibarra@uagraria.edu.ec)

Ciencias de la Salud  
Artículo de Investigación

\* **Recibido:** 23 de abril de 2023 \* **Aceptado:** 12 de mayo de 2023 \* **Publicado:** 01 de junio de 2023

- I. Universidad Nacional de Loja, Loja, Ecuador.
- II. Universidad Nacional de Loja, Loja, Ecuador.
- III. Universidad Nacional de Loja, Loja, Ecuador.

## Resumen

El objetivo de este estudio es realizar una revisión sistemática y bibliográfica de los últimos tres años para establecer criterios, de diferentes autores e investigaciones y, conocer los aprietos que se vivieron en el proceso de formación y aprendizaje. Este estudio se desarrolla en espacios evidentes por las trases que se vivió en el mundo a raíz de una pandemia COVID 19, en donde la actividad física y psicológica sobre todo en los niños que están en proceso de desarrollo se vio afectada por el encierro, la educación y la realización de sus actividades, que no eran comunes por el confinamiento y como consecuencia de ello en la actualidad existen niños irritables, intranquilos, sociedad con mal humor, tensión, pobreza, emocional y psicológicamente inestables . La metodología utilizada es cualitativa y realizada por medio de una revisión bibliográfica de artículos publicados por expertos sobre la ansiedad en los últimos años. Se ha considerado búsquedas y revisión sistemática y bibliográfica avanzadas en diversas bases de datos de mayor relevancia; considerando artículos en Scielo, Redalyc & Dialnet además se consideró a Google académico para la revisión de mayor cantidad de documentos. Se concluye que la ansiedad detectada a tiempo permite que los padres y profesionales ayuden proveer y a difundir fortalezas y el disfrute de su existencia, así también de aprendizajes alternativos necesarios para adaptarse a las necesidades y a realizar actividades en la vida diaria, tomando temáticas específicas que contienen razonamientos necesarios.

**Palabras Clave:** emociones; estrés; trastorno de ansiedad; depresión; tensión.

## Abstract

The objective of this study is to carry out a systematic and bibliographical review of the last three years to establish criteria, from different authors and investigations, and to know the difficulties that were experienced in the training and learning process. This study is carried out in spaces evident by the trases that the world experienced as a result of a COVID 19 pandemic, where physical and psychological activity, especially in children who are in the process of development, was affected by confinement, the education and carrying out their activities, which were not common due to confinement and as a consequence of this, there are currently irritable, restless children, a society with a bad mood, tension, poverty, emotionally and psychologically unstable. The methodology used is qualitative and carried out through a bibliographic review of articles published by experts on anxiety in recent years. Advanced searches and systematic and

bibliographic reviews have been considered in various most relevant databases; Considering articles in Scielo, Redalyc & Dialnet, Google academic was also considered for the review of the largest number of documents. It is concluded that anxiety detected in time allows parents and professionals to help provide and spread strengths and the enjoyment of their existence, as well as alternative learning necessary to adapt to the needs and to carry out activities in daily life, taking specific themes that contain necessary reasoning.

**Keywords:** emotions; stress; anxiety disorder; depression; strain.

## Resumo

O objetivo deste estudo é realizar uma revisão sistemática e bibliográfica dos últimos três anos para estabelecer critérios, de diferentes autores e investigações, e conhecer as dificuldades que foram vivenciadas no processo de formação e aprendizagem. Este estudo é realizado em espaços evidenciados pelas transes que o mundo experimentou em decorrência da pandemia de COVID 19, onde a atividade física e psicológica, principalmente em crianças em processo de desenvolvimento, foi afetada pelo confinamento, a educação e o transporte suas atividades, que não eram comuns devido ao confinamento e como consequência disso, atualmente existem crianças irritáveis, inquietas, uma sociedade com mau humor, tensão, pobreza, emocional e psicologicamente instável. A metodologia utilizada é qualitativa e realizada por meio de revisão bibliográfica de artigos publicados por especialistas em ansiedade nos últimos anos. Buscas avançadas e revisões sistemáticas e bibliográficas foram consideradas nas diversas bases de dados mais relevantes; Considerando artigos no Scielo, Redalyc & Dialnet, o Google acadêmico também foi considerado para a revisão do maior número de documentos. Conclui-se que a ansiedade detectada a tempo permite aos pais e profissionais ajudar a proporcionar e difundir forças e o gozo da sua existência, bem como alternativas de aprendizagem necessárias para se adaptar às necessidades e realizar atividades da vida quotidiana, assumindo temáticas específicas que contêm raciocínio necessário.

**Palavras-chave:** emoções; estresse; transtorno de ansiedade; depressão; variedade.

## Introducción

Indudablemente permanecemos viviendo y atravesando una verdadera pandemia de estrés y ansiedad en nuestra sociedad, todos, niños, adolescentes y sociedad en todo el mundo han vivido bajo alguna forma de confinamiento interrumpida durante los últimos años, lo que supone un riesgo para su salud mental y su bienestar lo que hace que abordemos una mirada crítica de la ansiedad como respuesta emocional en los últimos tres años en niños, jóvenes y adultos.

La salud mental es determinante para el desenvolvimiento de actividades, pues el estrés es la reacción del cuerpo a una amenaza y por lo tanto, la ansiedad es la reacción del cuerpo al estrés. Las exigencias de actividades educativas virtuales en los hogares por pandemia y ahora en las instituciones educativas hace que se evidencie diversas demandas de los docentes hacia el ser humano no solo para adaptarse a las necesidades que actualmente estamos travesando, el mal humor e irritabilidad, la intranquilidad y tensión general, sino además otros síntomas como el suicidio, inestabilidad emocional, que provocan en los niños y adolescentes un desencadenante malestar ante los demás.

La pandemia de COVID-19 ha provocado un menoscabo en la salud mental de las personas por el miedo a contraer la enfermedad, el confinamiento, la crisis económica asociada, entre otros factores. En población general en diversos países, se ha reportado mayor presencia de síntomas de depresión, ansiedad, mayor estrés (Sánchez-Loyo L, 2021)

El adaptarse luego de una pandemia a las nuevas actividades y necesidades que deben cumplir los niños y adolescentes en las instituciones educativas, a una nueva normalidad catastrófica crisis política, social y económica, inseguridad social hace que varios de ellos sufran ansiedad, lo que hace que se cambie nuestro estilo de vida, por decir la manera de recibir educación, no es la misma, en gran porcentaje se observa el desgano, agotamiento, conflictos, pobreza, entre otros. Esto cambios surgen como respuesta a una ansiedad generalizada desde el hogar; ahora para mejorar nuestra salud mental estamos llamados a promover la participación de los profesionales en la salud, a los educadores y la juventud en estos y otros temas que ayuden a escuchar sus voces y aumentar la motivación, transformación, calidad y el acceso a servicios para mejorar la salud mental en nuestro país y la región

Abordar este tema es muy importante dado que es un tema relevante en la sociedad; La ansiedad, diagnosticada a tiempo permite que los seres humanos, profesionales de la salud y padres estén en alerta ayudando a realizar actividades y trabajos de manera eficiente, fortaleciendo y promoviendo

los ánimos y el disfrute de la existencia, alternado con el aprendizaje significativo, para adaptarse a las necesidades y a realizar actividades en la vida diaria.

Para este trabajo se ha considerado y se ha revisado algunos parámetros más amplios criterios y enfoques de diferentes autores, se expondrá los documentos con mayor relevancia sobre este tema conducidos de los siguientes subtemas: la presencia de angustia, irritación y miedo en el mundo en niños y adultos; herramientas y procesos para adaptarse a cambios radicales y prolongados en el tiempo; y finalmente las perspectivas a futuro de ansiedad en la educación en niños.

Nos enfrentamos a una pandemia de rápida evolución, a un riesgo desconocido, que afecta la percepción debido a la incertidumbre que rodea al nuevo coronavirus, lo que pone en relieve los nuevos desafíos en una sociedad cada vez más hiperconectada a los medios virtuales, los estudios y futuras intervenciones no deben dejar de lado, que los medios de comunicación y as redes sociales, también influyen en el cambio de la percepción de riesgo de las masas. (Cortés, 2020)

En un estudio realizado a finales del último mes del año 2019 y durante todo el mes de febrero del 2020, la pandemia de la COVID-19 en la provincia de Hubei, China, estaba en su apogeo, lo que requería el distanciamiento físico de la población. Esta circunstancia se extendió por todo el mundo y el Aislamiento Físico es la estrategia fundamental para contener la velocidad de expansión de la enfermedad y evitar que los sistemas de salud en países como Colombia colapsen; los individuos que se manifiestan con ideación suicida y la ansiedad en individuos sometidos a aislamiento físico, afectando incluso la calidad del sueño, especialmente en el contexto de enfermedades infecciosas agudas, siendo las mujeres las que presentan mayor índice de ideación suicida (Ubaldo Enrique Rodríguez de Avila, 2021)

La ansiedad, diagnosticada a tiempo permite que los seres humanos, profesionales de la salud y padres estén en alerta ayudando a realizar actividades y trabajos de manera eficiente, fortalecer y promover los ánimos y el disfrute de la existencia, alternando con aprendizajes significativos para adaptarse a las necesidades y a realizar actividades en la vida diaria.

Este estudio se realiza en Ecuador específicamente en la ciudad de Loja, de acuerdo a los noticias publicadas en la prensa escrita, la ciudadanía lojana está alarmada debido a que cada vez más personas se suicidan de diversas formas y causas. En el Hospital General Isidro Ayora de la ciudad de Loja se registran diariamente de 2 a 4 intentos autolíticos. hasta la fecha se han registrado 16 suicidios (2 mujeres y 14 hombres) en lo que va solo del 2022.

Para finalizar, el objetivo de este estudio es realizar una revisión sistemática y bibliográfica de los últimos 3 años en la que tocó vivir y adaptarse a experiencias a raíz de la pandemia COVID 19 en cuanto a la educación y a la realización de sus actividades, que no eran comunes para por el confinamiento, que como consecuencia se destacan personas con una ansiedad elevada, muy irritables, violentos, intranquilos, sociedad con mal humor, tensión, pobreza etc.

### **Metodología**

Para el presente estudio se utiliza una metodología cualitativa, dado que se hace mediante la observación para recopilar datos no numéricos es decir se realizó por medio de una revisión bibliográfica de artículos elaborados por expertos sobre la ansiedad infantil y ansiedad en adultos en los últimos tres años. Con esta revisión se pretende parafrasear, separar y definir comentarios sobre esta nueva experiencia de vida y lo que se vive en la actualidad sobre la ansiedad. Para este trabajo se ha considerado y se ha revisado algunos parámetros desarrollados y enfoques de diferentes autores, se expondrá los documentos con mayor significancia sobre este tema conducidos de estos subtemas de estudio como: la presencia de ansiedad, agitación y miedo, desconfianza en el mundo; herramientas y procesos para adaptarse a cambios radicales y prolongados en el tiempo; y finalmente las perspectivas a futuro de ansiedad en la educación de niños y jóvenes; Para el inicio de este trabajo se realizó búsquedas avanzadas y se ha considerado diversas bases de datos de mayor relevancia; para la selección de la información y para la revisión sistemática y bibliográfica se consideró principalmente Scielo, Redalyc & Dialnet además se consideró a Google académico para la revisión de mayor cantidad de documentos. En donde se filtró información de manera más específica utilizando como estrategia las palabras clave, la búsqueda de documentos debe estar incluida en los tres últimos años. Las combinaciones de estos sirvieron para delimitar la búsqueda, para el análisis de la información se procedió a examinar 60 artículos, de los cuáles se tomó 30 documentos como referencia a los contenidos de esta investigación.

### **Resultados y discusión**

Para poder entender realizar una mirada crítica de la ansiedad como respuesta emocional en niños, adolescentes y adultos se debe iniciar definiendo lo que es la ansiedad.



## Concepto de ansiedad

(María C. Martínez Monteagudo, 2013) “Diferentes estudios han analizado la ansiedad escolar como un constructo unitario sin atender a las diferentes situaciones y sistemas de respuesta que conforman este constructo” (p. 47)

Por su parte tanto la ansiedad como la depresión son respuestas emocionales ante múltiples situaciones que se experimenta a diario, más aún en la actualidad por pandemia, hoy en día se ha habituado en los hogares por el encierro algunas formas de cuidado, pero aún está presente la ansiedad como constructo multidimensional incluye diferentes situaciones ansiógenas producidas en el ámbito escolar, familiar y social, así como en lo cognitivo, motor y psicofisiológico.

En situaciones de desastres, epidemias y otras emergencias humanitarias, se producen cambios bruscos en las dinámicas relacionales, lo cual tiene un impacto importante en la salud mental (en ocasiones, poco abordada por ser menos visible en estadios iniciales). Ante la aparición del brote epidémico de una enfermedad infecciosa producida por el coronavirus 2 del síndrome respiratorio agudo grave (SARS-CoV-2), también conocida como COVID-19 (acrónimo del inglés *CO*rona*VI*rus *D*isease 2019), las autoridades sanitarias y gubernamentales han adoptado medidas que intentan limiten al máximo la propagación de la enfermedad. (Victoria de la Caridad Ribot Reyes, 2020)

Aunque casi la mayoría de niños en el mundo han tenido que pasar por algún tipo de ansiedad, no se puede pasar por irreflexivo la ansiedad coexistida por el COVID 19 en estos últimos tres años 2020,2021,2022 y sobre todo los niños, adolescentes que han experimentado que vivir bajo confinamiento para ellos ha sido una experiencia más en su vida y más porque están en proceso de desarrollo y aprendizaje.

En la Revista (Hernández & Lascano, 2021) manifiesta que: “El estado de ánimo comprende un estado psicológico que revela las experiencias tanto afectivas como emocionales que posee una persona. Estos estados tienen una duración prolongada que abarcan desde unas horas hasta varios días, y es cambiante, aunque no de manera inestable” (p.11)

De acuerdo a un estudio realizado en la Universidad Técnica de Ambato- Ecuador manifiesta que: (Gaibor-González & Moreta-Herrera, 2020) Señala las diferencias intergénero del optimismo disposicional, la depresión, la ansiedad, el estrés y el rol predictor sobre estos rasgos patológicos en una muestra de universitarios del Ecuador. Método. Investigación descriptiva, comparativa, predictora y de corte transversal con las pruebas de Orientación Vital y la Escala de Depresión,

Ansiedad y Estrés con 288 participantes de una universidad pública de Ambato, Ecuador (63.9% son mujeres y 31% hombres). Con edades entre 17 a 39 años ( $M = 21.6$  años;  $DT = 2.5$ ). Resultados. Hay diferencias ( $p < .05$ ) de género en ansiedad y estrés (con mayor presencia en mujeres que en hombres). También, hay correlaciones entre el optimismo disposicional y los rasgos patológicos. Finalmente, el optimismo disposicional explica en la depresión (15.2%), la ansiedad (9.7%) y el estrés (5.5%) los cambios de la varianza. Se concluye que el optimismo disposicional es un predictor de la depresión, la ansiedad y el estrés en estudiantes universitarios. (p.17)

Esto demuestra que son las mujeres quienes padecen más ansiedad que los hombres y es importante trabajar en esto, toda vez que se percibe el peligro y sobre todo el sentirse más vulnerable por los roles y papeles que se deben cumplir en la sociedad.

Amable Ayora, en un estudio en la ciudad de Loja sobre la ansiedad en situaciones de evaluación manifiesta que la ansiedad y el aprendizaje mantienen una relación directa toda vez que la ansiedad inhibidora y la ansiedad facilitadora han incidido en el rendimiento académico. Los altos niveles de ansiedad por lo general impiden y desorganizan la ejecución de actividades, entorpecen la concentración, el pensamiento no es funcional, depresión, baja autoestima etc.

Por su parte Rojas Cristina & González Mauricio (2022) dice que: “las emociones tienen un propósito en la experiencia humana y, además, existen estrategias de afrontamiento que ayudan a profundizar el conocimiento de las emociones. Estas estrategias sirven como apoyo al desarrollo de niños y jóvenes en el ámbito del control emocional” (p. 324) Las instituciones educativas tienen gran responsabilidad en el trabajo de emociones, una manera efectiva de ello es mediante la realización de programas de intervención en el aula.

Los tres criterios que se proponen para definir a una persona mentalmente sana son: (a) alcanzar una síntesis satisfactoria de los propios instintos, potencialmente conflictivos, (b) establecer y mantener relaciones armónicas con los demás, y (c) la posibilidad de modificar ambiente físico y social. (HIRIART, 2018)

### **Signos de ansiedad y estrés**

Una preocupación o un problema hace que se tenga dificultad para dormir, o dificultad para concentrarse, se acelera la respiración y la palpitación del corazón, sudoración de las manos, los músculos se tensan, existen problemas estomacales, cambios de comportamiento; hacen que exista



irritación fácilmente entre muchos otros síntomas a los que podemos llamarlos estrés y ansiedad, y esto hace que reaccionemos de forma no acostumbrada.

(Arboleda, 2020) indica que: “Las emociones se manifiestan a través del cuerpo, de manera considerada políticamente inadecuada, grotesca, vulgar, pues el cuerpo está asociado a emociones de asco, vergüenza e impudor” (p. 4) muchos de estas actitudes aparecen en la adolescencia, por ejemplo, trastornos de estado de ánimo, descontrol de impulsos, ansiedad, trastornos alimenticios, inicio de abuso de sustancias, entre otros, lo que conlleva a la imposibilidad de dirigir su estado emocional.

Por ejemplo, las niñas y niños tienen una menor comprensión de lo que está sucediendo y de lo que les toca enfrentar, situaciones que se les dificultan comunicar lo que sienten. Al respecto, la situación creada por una epidemia afecta todos los aspectos del desarrollo de la niñez, de los adolescentes y de la sociedad en general tanto en lo físico, psíquico y social, un estudio muestra que:

Las mujeres son más propensas a sentir ansiedad e ideación suicida asociados con Aislamiento Físico y bajo capital social, lo que puede desencadenar problemas psicológicos mayores. Los jóvenes menores de 20 años siguen siendo un grupo de mayor riesgo a padecer psicopatologías profundas, desencadenando suicidios. El presente estudio se adhiere a la idea de usar el término de distanciamiento Físico y no Aislamiento Social, dado que las relaciones sociales se mantienen desde niveles diferentes al contacto físico. (Rodríguez de Ávila y otros, 2021, p. 1)

Por ello la ansiedad o angustia es indicada por una dominante actividad del sistema nervioso autónomo, con la presencia de síntomas como las diversas sensaciones corporales, sentimientos, pensamientos y conductas, típicos dentro de un cuadro de ansiedad.

### **Herramientas y procesos para adaptarse a nuevos cambios en la pandemia**

Lo primero conduce a analizar las peculiaridades acerca de las intervenciones que se pueden conseguir desde la psicología, con profesionales especializados en la psicología de la salud, del desarrollo y evolución, biológico, social, como de la personalidad. Pues bien, en la actualidad en nuestra sociedad el mayor reto ha sido hacer frente y adaptarse a nuevos cambios luego de la pandemia, si bien continuamos viviendo confinamientos en diversos países del mundo debemos aceptar que esta pandemia vino a quedarse y debemos aprender a convivir con el distanciamiento,

con mascarilla, con el lavado de manos, frutas, etc. y sobre todo con esta nueva realidad que para muchos no es la mejor.

La ONU, (2020). Manifiesta que pareciera que el panorama no es alentador, sin embargo, se deben analizar los casos exitosos de los países que han reducido la curva de contagios frente al COVID 19. Es el caso de Costa Rica, que destaca un sistema de salud robusto, decisiones basadas en la evidencia científica, fuerte institucionalidad democrática y una sociedad que sigue las instrucciones, actúa de manera responsable y evita la complacencia.

(Cortés, 2020) Es aquí donde se presenta la oportunidad para contribuir desde la ciencia psicológica, integrando a la sociedad en los procesos de intervención, a partir de la resiliencia psicosocial en salud con el propósito de superar las exposiciones al riesgo, asumir la responsabilidad, afrontar la realidad positivamente, conseguir un ajuste óptimo con respuesta rápida ante el riesgo, e integrado a las administraciones públicas. (p. 9)

Asimismo, establecer una unidad irrefutable multidisciplinario con el fin de alcanzar los conocimientos, formar dilemas, intervenir a partir de lo particular y comunitario, para que desde el presente y en un futuro estos y otros acontecimientos que se den, posean la capacidad de valorar el peligro y tomar operaciones apropiadas.

Las técnicas de mindfulness y regulación emocional son estrategias para prevenir a futuro la ansiedad tanto en la educación, en lo familiar y en otros ámbitos, esto va ayudar a mejorar nuestra salud mental. Indudablemente cuando hablamos del modelo sistémico familiar equivale a que todo cambio que se produzca en la familia repercute y estos cambios provocan en todos sus seres queridos malestar o bienestar, depende del caso, tal como lo manifiesta el psiquiatra infanto juvenil: (Castillo, 2022) La pandemia de COVID-19 ha supuesto un importante deterioro psicosocial de las familias, repercutiendo negativamente en la salud mental de las madres y los padres, así como de sus hijos e hijas en la infancia y la adolescencia. En las últimas décadas, la práctica de los programas basados en Mindfulness se ha ido perfilando como intervenciones muy coste-efectivas y de alta eficacia para la promoción del bienestar emocional (p. 66).

El manejar sus adecuadas emociones en tiempo de pandemia como familia ha sido muy difícil para muchas personas, ya sea por exceso parental durante todo el día y a la par obligados a mantener su trabajo laboral desde sus hogares, además de considerar la incertidumbre, en mucho casos la pérdida y duelo de sus seres queridos, además de los pequeños espacios en sus hogares hace que como consecuencias seamos más vulnerables y obtengamos niños, adolescentes y sociedad en

general que padecen hoy en día con fuertes momentos de ansiedad, y sus repercusiones son tanto en su desarrollo psíquico, físico, emocional y general etc.

Por lo tanto, Paricio (2022) manifiesta que: “La cuestión de la salud mental de las familias y la promoción de su bienestar emocional es, por tanto, un tema prioritario que debe ser abordado de modo inaplazable” (p. 68)

### **Perspectivas a futuro de ansiedad en la educación en niños y adolescentes**

Por último los aspectos a futuro de los niños y adolescente requieren de educarse y encargarse de sus emociones, a través de valores, diálogo, la escucha activa, la empatía, respeto, siendo resilientes, es decir siendo capaces de recuperarse ante circunstancias difíciles y seguir adelante avanzando, encargándose de nuestras emociones, nutriéndose de manera adecuada, trabajando y mejorando los estilos de crianza positiva en familia y sobre todo aprendiendo de lo que nos ha dejado esta nueva experiencia de vida.

De lo contrario acrecentaría los porcentajes en niños y adolescentes con este problema a nivel mundial. Vásquez (2020) exterioriza que: “El mundo emocional de los niños es complejo, autores defienden la importancia de ofrecerles herramientas para ayudar a identificar de manera saludable y resolutiva que sienten y cómo les afecta. No es lo mismo estar triste que enfadado, sentir vergüenza, antipatía, rechazo, ira, miedo o alegría”. (p. 84)

Por otra parte, (Lourdes Espinosa-Fernández, José A. Muela, Luís J. García-López, 2016) exponen que: El trastorno de ansiedad social (TAS) presenta una prevalencia alta entre la población infantil y juvenil. Son muchas las consecuencias negativas que conlleva este trastorno para el adecuado desarrollo social, emocional y conductual de los niños y jóvenes si no se detecta y se interviene adecuadamente” (p. 99)

Después de todo la ansiedad desde hace un tiempo atrás, siempre ha estado sobresaliendo en niños y adolescentes; las formas y factores de crianza, así como los ejemplos de comunicación entre los padres, han sido y seguirán siendo elementos claves para un desarrollo saludable de ansiedad en niños y adolescentes.

Después de todo. La OMS, hace hincapié en que una combinación adecuada de programas de tratamiento y prevención primaria en el campo de la salud mental, puede evitar años vividos con discapacidad e, incluso, la muerte prematura. También recalca la importancia de las intervenciones

de promoción en las escuelas para aumentar la autoestima, las habilidades de la vida, la conducta prosocial, rendimiento escolar y el ambiente social. (Vásquez Sonia, 2020, p 79)

### **Discusión**

Es importante resaltar estudios específicos y con este artículo denominado una mirada crítica de la ansiedad como respuesta emocional, sigue siendo un compromiso de todos independientemente de la profesión, puesto que el bienestar de los demás es también bienestar social, de tal forma que se involucre a todos en el manejo de ansiedad y emociones en pro de la salud mental y del cuidado de la sociedad. La ansiedad y el control de emociones es un campo complejo en la actualidad toda vez que luego de haber convivido con la pandemia COVID-19 en estos tres últimos años ha agravado y surgido difíciles momentos en las familias, escuela y sociedad en general.

Así como manifiesta en su artículo de revisión: (Liris Yoreli Hurtado Carabalí, 2021) “La promoción de la salud en el lugar de trabajo no es solo cumplir la normativa en materia de seguridad y salud en el trabajo, también se debe fomentar que las empresas, organizaciones e instituciones contribuyan de manera activa a la mejora de la salud mental, al bienestar y a la calidad de vida laboral” (p. 6)

Este estudio hace referencia a la presencia de angustia, irritación y miedo en el mundo en niños y adolescentes; Actualmente de acuerdo a los porcentajes según estudios de expertos y profesionales interesados en la materia existen situaciones muy complejas especialmente en los niños y los adolescentes, son múltiples las dimensiones de salud mental, acoso, suicidios, agresividad, frustración, depresión, inseguridad, ansiedades generalizadas etc. como lo manifiestan en diferentes estudios, estos síntomas han ido en aumento, identificar a tiempo estos síntomas puede librar de peores consecuencias.

Así mismo en lo que tiene que ver con las herramientas y procesos para adaptarse a cambios radicales y prolongados en el tiempo; Hoy en día contamos con medios y herramientas de apoyo apropiados que ayudan a contrarrestar estas dificultades de ansiedad y control de las emociones, según estudios han manifestado que con la ayuda de estos se podría disminuir los porcentajes de ansiedad y adaptarse al tiempo, a las nuevas experiencias que nos toca seguir enfrentando, cómo a conocer perspectivas a futuro de ansiedad en la educación en niños y adolescentes

Los síntomas, tanto físicos, psicológicos y sociales en los niños y adolescentes en la educación son de suma importancia, estar atentos a los cambios en lo personal hace que podamos exigirnos

también y evitar situaciones que produzcan más ansiedad, o causen incomodidad, de lo contrario es probable que la ansiedad y las emociones continúen a largo plazo sino existe tratamiento alguno. Así como se manifiesta en su artículo:

(Reinoso-Mena, 2022) En la mayor parte de los estudios, se demuestra que existe la presencia de síntomas que pueden generar trastornos mentales. Entre ellos se tiene la ansiedad y depresión como los principales, es decir, hay una tendencia a que la salud mental de los más pequeños se vea comprometida en el futuro a corto y largo plazo (p. 10)

### **Conclusiones**

De acuerdo a los datos y artículos analizados se concluye que son numerosas las investigaciones y artículos escritos sobre este tema, que han demostrado una correlación entre ansiedad, estrés, emociones, en estos últimos años, el cierre de todas las instituciones educativas como la escuela, parques recreacionales y la condición que se ha vivido y que actualmente se sigue con lo del distanciamiento ha limitado la libre armonía y convivencia, la acción física y el contacto con los seres humanos. En donde se ha transformado la educación con las redes sociales y plataformas digitales que son parte fundamental en la actualidad, esto poseen una necesaria función en materia de educación y trabajo virtual lo que hace a quienes están aprendiendo a manejar o desconocen de cómo funcionan estas herramientas se vean afectadas por la ansiedad, el mismo hecho de las intermitencias, la debilidad de la señal del internet. Esta impotencia hace que terceros se vean afectados niños, familia, y sociedad. Sumado a esto el nuevo proceso de adaptación en las aulas, los casos de niños que sus madres prefirieron no ponerlos a estudiar por diferentes situaciones, entre ellos la economía y abandonaron sus estudios y ahora sus maestras tienen que trabajar en nivelación para lograr alcanzar aprendizajes significativos.

En algunos artículos se manifestaba que son las mujeres quienes padecen más ansiedad que los hombres y es importante trabajar en esto, toda vez que se percibe el peligro y sobre todo el sentirse más vulnerable por los roles y papeles que esta debe cumplir en la sociedad; Los porcentajes indican que, en la ciudad de Loja, en el Hospital Isidro Ayora son hasta la fecha se han registrado 16 suicidios (2 mujeres y 14 hombres) en lo que va solo del 2022. Los diferentes contextos tanto educativos, sociales y sobre todo la familia es la que se encuentra más vinculada a controlar y trabajar también en este aspecto, a tener una vida saludable en la medida de lo posible. Aunque no deja de ser también responsabilidad de quienes forman parte de la educación y de la salud, hay que

trabajar más fomentando la resiliencia, es decir aprender a lidiar con el estrés emocional, a los valores y habilidades emocionales, estar conscientes de que todos tenemos que enfrentar dificultades y desafíos en esta vida y que tenemos que aprender a superarlos con la inteligencia emocional, ambas son importantes para el manejo de emociones y sobre todo ante acontecimientos desestabilizadores.

## Referencias

1. Sánchez-Loyo L, M. L. (2021). Vivencias de ansiedad por la pandemia por covid-19 en llamadas de urgencias psicológicas.
2. Cortés, D. X. (2020). Percepción de riesgo frente al Covid - 19: Nuevos retos. Scielo. org. co. *Psicología desde el Caribe* , 37 (3), 5.
3. Ubaldo Enrique Rodríguez de Avila, Z. L. (2021). Ideación suicida, ansiedad, capital social y calidad de sueño en colombianos durante el primer mes de aislamiento físico por COVID-19. *Sistema de Información Científica Redalyc* , 45.
4. María C. Martínez Monteagudo, C. J. (2013). Relaciones entre ansiedad escolar, ansiedad rasgo, ansiedad estado y depresión en una muestra de adolescentes españoles. *redalyc.org Sistema de Información Científica Redalyc* , 13.
5. Victoria de la Caridad Ribot Reyes, A. L. (2020). Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. *redalyc.org Sistema de Información Científica Redalyc* , 19.
6. Hernández, D. C., & Lascano, P. M. (2021). *Revista Psicología de la Universidad Estatal de Milagro*. Estados de ánimo, ansiedad y depresión en estudiantes de medicina durante la crisis sanitaria COVID-19 . Milagro.
7. Gaibor-González, I., & Moreta-Herrera, R. (2020). OPTIMISMO DISPOSICIONAL, ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y ESTRÉS EN UNA MUESTRA DEL ECUADOR. ANÁLISIS INTER-GÉNERO Y DE PREDICCIÓN. <https://www.redalyc.org/journal/1332/133266739002/> , 23.
8. HIRIART, G. M. (2018). ¿De qué hablamos cuando hablamos de salud mental? <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=27957772009> , 23.
9. Arboleda, E. H. (2020). Lectura muda y analgesia del cuerpo olvidado: estudio sobre agresividad y lectura en niños de una Institución Educativa de Medellín. <https://www.scielo.cl/pdf/estped/v46n1/0718-0705-estped-46-01-45.pdf> , 17.



10. Castillo, R. P. (2022). Técnicas de mindfulness y regulación emocional en el ámbito familiar como estrategia de prevención en el ámbito de la salud mental. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8484552> , 66-86.
11. Expresada, A. e. (2016). Lourdes Espinosa-Fernández, José A. Muela, Luís J. García-López. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5590679> , 99-104.
12. Liris Yoreli Hurtado Carabalí, B. C. (2021). Riesgo psicosocial y de salud mental según la salud. 10.
13. Reinoso-Mena, E. (2022). Efectos de la COVID-19 en la Salud Mental de Niños y Adolescentes: Una Revisión. <file:///D:/USUARIO/Downloads/3729-19851-1-PB.pdf> , 19.
14. Viloría Escobar, J., Daza Corredor, A., & Miranda Terraza, L. (2016). Perfil emprendedor de los graduados de administración de empresas de la Universidad del Magdalena, 2010-2014.
15. Ceja Oseguera, S., De la Torre Hidalgo, T., & Ramírez Murillo, L. (2018). Análisis de las competencias para el emprendedurismo que se desarrollan en los cursos presenciales de las licenciaturas del área de negocios. *Red Internacional de Investigadores en Competitividad* , 18.
16. Jiménez Sáez, F., & Arroyo Vázquez, M. (2006). El fomento del emprendedurismo universitario a través de un modelo integrador. *Instituto ingenio* , 17.
17. Stradi Granados, S. (2016). El emprendedurismo universitario en estudiantes de administración de empresas de la UNED de Costa Rica. *Universidad Estatal a Distancia* , 22.
18. Gutiérrez Huby, A., & Amador Murguía, M. (2011). El potencial emprendedor en los estudiantes de la carrera de contabilidad de las universidades San Marcos de Perú y Guadalajara de México – Centro Universitario de los Altos – Un análisis comparativo. *QUIPUKAMAYOC- Revista de la Facultad de Ciencias Contables* , 20.
19. Ruiz Jiménez, J., Cabeza Pulles, D., & Briano Turrent, G. (2012). Universidad y Emprendimiento: Un caso de estudio en la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales de la UGR. *ReiDoCrea* , 14.
20. Encina Ayala, L., & López Méndez, G. (2021). Emprendedurismo Femenino: Un estudio multi-caso de factores que influyen en la Intención Emprendedora. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar* , 18.

21. Duarte Masi, S., & Sung Park, S. (2019). El perfil del emprendedor y los estudios relacionados a los emprendedores Iberoamericanos. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales* , 24.
22. Camacho, D. (2003). La importancia de formar jóvenes emprendedores. *Apuntes del CENES* , 15.
23. Gómez, L., & Jacobsohn, G. (2007). Desarrollo de competencias emprendedoras - La formación básica de la Universidad del Norte. Barranquilla: Ediciones Uninorte.
24. Sobrado Fernández, L., & Fernández Rey, E. (2010). Competencias Emprendedoras y Desarrollo del Espíritu Empresarial en los Centros Educativos. *UNED Revistas Científicas* , 24.
25. Martínez, F., & Carmona, G. (2009). Aproximación al concepto de “Competencias Emprendedoras”: Valor social e implicaciones educativas. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación* .
26. Chávez Moreno, E. (2020). Análisis comparativo de competencias emprendedoras entre estudiantes de la UABC. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo* , 20.
27. Correa Correa, Z., Delgado Hurtado, C., & Conde Cardona, Y. (2011). Formación en emprendimiento en estudiantes de la carrera de administración de empresas en la Universidad Pública de Popayán. *Revista Escuela de Administración de Negocios* , 51.
28. Giraldo, J. (2018). Orientación Universitaria. *Universia Perú* .
29. Vargas, L., & Bedoya, M. (2015). Determinantes psicológicos de la intención de creación de empresas en los aprendices del Centro de Gestión Tecnológica de Servicios del SENA – Cali (trabajo de grado). Cali: Universidad del Valle.
30. Borrayo Rodríguez, C., Valdez Zepeda, A., & Delgado Melgarejo, B. (2019). Cultura emprendedora en jóvenes universitarios de Guadalajara, México. *Revista de Ciencias Sociales* .
31. Robbins, S., & Judge, T. (2009). Comportamiento organizacional (J. Brito, Trad.). México: Pearson Educación.
32. Villalba Benítez, E., & Ortega Carrasco, R. (2021). El perfil emprendedor en Paraguay, análisis de la población juvenil. *Fundación Universitaria Konrad Lorenz* , 10.

33. Torres, M., Mendoza, L., Lara, Y., & Zazueta, J. (2016). Emprendimiento y su percepción en los estudiantes de la Licenciatura en Negocios y Comercio Internacionales. Universidad de Sonora , 21.
34. Marulanda, F., Montoya, I., & Vélez, J. (2014). Aportes teóricos y empíricos al estudio del emprendedor. Cuadernos de Administracion .
35. Rivas, J. (2015). Guía para las personas que quieren emprender pero no saben como empezar. México: Ediciones de Ideas Business.
36. Krauss, C. (2011). Actitudes emprendedoras de los estudiantes universitarios: El caso de la Universidad Católica del Uruguay. Dimensión Empresarial .
37. Diana, P. (s.f.).