

DOI: <https://doi.org/10.23857/fipcaec.v8i1>

“Importancia de la salud mental en la primera infancia y su repercusión en la etapa adulta”

Importance of mental health in early childhood and its impact on adulthood

A importância da saúde mental na primeira infância e seu impacto na vida adulta

Lisset Josefina Arnaud-López¹
lissetarnaud299@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-2180-2232>

Correspondencia: lissetarnaud299@gmail.com

* **Recepción:** 22/02/2023 * **Aceptación:** 09/03/2023 * **Publicación:** 06/04/2023

- I. Postdoctorado en Políticas Públicas y Educación, Universidad Experimental de Yaracuy (UNEY), Venezuela. Doctora en Pensamiento Complejo, Universidad Multiversidad Mundo Real Edgar Morin, A.C., México. Doctora en Educación Especial, University FCE., Los Ángeles, California. Maestría en Terapia Familiar, Universidad Nacional Evangélica (UNEV). Licenciada en Psicología Clínica, Universidad Nacional Evangélica (UNEV). Trabajadora en el área de psicología, trabajo social y por más de 9 años se ha dedicado al trabajo integral con la Primera Infancia, Ministerio de Educación de la República Dominicana.



Importancia de la salud mental en la primera infancia y su repercusión en la etapa adulta

Resumen

La investigación que se desarrollo tuvo como objetivo principal analizar la importancia de la salud mental en la primera infancia y su repercusión en la etapa adulta, la cual asumió el paradigma cualitativo en virtud de la ausencia de elementos cuantitativos. El tipo de investigación fue el documental y desde sus preceptos teóricos se efectuaron búsquedas de fuentes que abordaron la temática. La técnica aplicada fue la revisión bibliográfica, representando un espacio práctico para este tipo de investigación. La búsqueda bibliográfica que se realizó estuvo regulada por la búsqueda de bases de datos como Scopus, SciELO y Google Académico con referentes no mayores a diez años de publicación, lo cual sirvieron de sustento epistemológico considerando los idiomas español e inglés. Como conclusiones, el desarrollo cerebral infantil y la salud mental están estrechamente relacionados. Los factores ambientales, como las experiencias tempranas y la nutrición, pueden afectar el desarrollo cerebral y aumentar el riesgo de problemas de salud mental. Por lo tanto, es esencial proporcionar un entorno seguro y estimulante para los niños y asegurarse de que reciban una nutrición adecuada para promover un desarrollo cerebral saludable y prevenir problemas de salud mental. De igual manera, la actividad infantil es esencial para el desarrollo emocional en la infancia. A través del juego y otras actividades, los niños y niñas pueden aprender a reconocer, expresar y regular sus emociones, así como desarrollar habilidades sociales y emocionales que les permitirán tener relaciones saludables y satisfactorias en el futuro.

Palabras Claves: Actividad infantil; Desarrollo cerebral saludable; Juego; Salud emocional.

Abstract

The main objective of the research that was developed was to analyze the importance of mental health in early childhood and its impact on the adult stage, which assumed the qualitative paradigm by virtue of the absence of quantitative elements. The type of research was the documentary and from its theoretical precepts, searches were made for sources that addressed the subject. The technique applied was the bibliographic review, representing a practical space for this type of research. The bibliographic search that was carried out was regulated by the search of databases such as Scopus, SciELO and Google Scholar with references not older than ten years of publication, which served as epistemological support considering the Spanish and English languages. As

conclusions, childhood brain development and mental health are closely related. Environmental factors, such as early experiences and nutrition, can affect brain development and increase the risk of mental health problems. Therefore, it is essential to provide a safe and stimulating environment for children and to ensure that they receive adequate nutrition to promote healthy brain development and prevent mental health problems. Similarly, child activity is essential for emotional development in childhood. Through play and other activities, boys and girls can learn to recognize, express and regulate their emotions, as well as develop social and emotional skills that will allow them to have healthy and satisfying relationships in the future.

Keywords: Child activity; healthy brain development; Game; Emotional health

Resumo

O principal objetivo da investigação desenvolvida foi analisar a importância da saúde mental na primeira infância e o seu impacto na fase adulta, que assumiu o paradigma qualitativo em virtude da ausência de elementos quantitativos. O tipo de pesquisa foi a documental e a partir de seus preceitos teóricos foram feitas buscas por fontes que abordassem o assunto. A técnica aplicada foi a revisão bibliográfica, representando um espaço prático para este tipo de pesquisa. A busca bibliográfica realizada foi regulada pela busca em bases de dados como Scopus, SciELO e Google Acadêmico com referências não superiores a dez anos de publicação, que serviram de suporte epistemológico considerando os idiomas espanhol e inglês. Como conclusões, o desenvolvimento do cérebro na infância e a saúde mental estão intimamente relacionados. Fatores ambientais, como experiências iniciais e nutrição, podem afetar o desenvolvimento do cérebro e aumentar o risco de problemas de saúde mental. Portanto, é essencial proporcionar um ambiente seguro e estimulante para as crianças e garantir que recebam nutrição adequada para promover o desenvolvimento saudável do cérebro e prevenir problemas de saúde mental. Da mesma forma, a atividade infantil é essencial para o desenvolvimento emocional na infância. Por meio de brincadeiras e outras atividades, meninos e meninas podem aprender a reconhecer, expressar e regular suas emoções, além de desenvolver habilidades sociais e emocionais que lhes permitirão ter relacionamentos saudáveis e satisfatórios no futuro.

Palavras-chave: Atividade infantil; desenvolvimento saudável do cérebro; Jogo; Saúde emocional



Importancia de la salud mental en la primera infancia y su repercusión en la etapa adulta

Introducción

La salud mental es un aspecto fundamental del bienestar y desarrollo de los niños y la primera infancia es una etapa crítica en la que se sientan las bases para el futuro. La salud mental en la primera infancia puede tener consecuencias a largo plazo en la vida adulta, incluyendo la capacidad para establecer relaciones saludables, la resiliencia emocional y la capacidad para hacer frente al estrés y la adversidad.

La salud mental se refiere al estado de bienestar emocional, psicológico y social de una persona. Se trata de un estado en el que una persona puede manejar los desafíos y las demandas de la vida diaria de manera efectiva, manteniendo una actitud positiva y resiliente. Es esencial para la calidad de vida y el bienestar en general. Cuando una persona experimenta problemas de salud mental, puede sentirse abrumada por emociones negativas, tener dificultades para relacionarse con los demás, tener problemas para dormir, experimentar cambios de humor o tener problemas para concentrarse. Los problemas de salud mental pueden ser causados por diversos factores, como el estrés, la genética, el trauma o la exposición a ciertas sustancias.

Es importante tomar medidas para cuidar la salud mental, como practicar la autocompasión, establecer límites saludables, buscar apoyo social, hacer ejercicio regularmente y buscar ayuda profesional cuando sea necesario. La atención médica y la terapia pueden ser útiles para tratar problemas de salud mental y mejorar la calidad de vida de una persona.

Al respecto, la OMS (2020) define la salud mental como: “Un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad” (s/f).

En este sentido, la OMS señala que la salud mental es esencial para el bienestar general y el funcionamiento efectivo de las personas, las familias, las comunidades y las naciones. La mala salud mental puede afectar la capacidad de las personas para hacer frente a las demandas de la vida cotidiana y puede llevar a problemas de salud física, adicciones, discapacidad e incluso la muerte. En 2020, la OMS emitió una advertencia sobre el aumento de problemas de salud mental en todo el mundo debido a la pandemia de COVID-19. Esta importante organización enfatizó la necesidad de abordar la salud mental de manera integral y promover el acceso a servicios de salud mental de

calidad para todas las personas, especialmente para aquellas que se ven más afectadas por la pandemia y por otros factores sociales y económicos adversos.

Sigmund Freud, salud mental y la teoría del psicoanálisis

La salud mental es un tema amplio y complejo que ha sido abordado por diversos autores y disciplinas. Freud fue uno de los pioneros en el estudio de la salud mental. Su teoría del psicoanálisis desarrollada a fines del Siglo XIX e inicios del Siglo XX, se centró en el papel del inconsciente en el comportamiento humano y la importancia de resolver los conflictos emocionales no resueltos para lograr una buena salud mental. Freud propuso que los problemas emocionales y mentales son el resultado de conflictos inconscientes y reprimidos, especialmente aquellos relacionados con el sexo y la agresión. En este sentido, el psicoanálisis se basa en la idea de que la mente humana está dividida en tres partes: el consciente, el preconscious y el inconsciente. El consciente es la parte de la mente que es consciente en el momento presente. El preconscious es la parte de la mente que puede recordarse con esfuerzo. El inconsciente es la parte de la mente que contiene pensamientos, deseos, emociones y recuerdos que están reprimidos o no están disponibles para la conciencia.

Freud también propuso la existencia de tres componentes de la personalidad: el id, el ego y el superyó. El id es la parte instintiva e impulsiva de la personalidad, el ego es la parte que razona y toma decisiones, y el superyó es la parte que contiene los valores y normas morales aprendidos.

Aaron Beck y la terapia cognitiva

Beck fue uno de los fundadores de la terapia cognitiva (1963), que se enfoca en identificar y cambiar los pensamientos negativos y distorsionados que pueden afectar la salud mental de una persona. Beck y la terapia cognitiva se basa en la idea de que los pensamientos, emociones y comportamientos están interconectados y se influyen mutuamente. La terapia cognitiva se centra en ayudar a las personas a identificar y cambiar los patrones de pensamiento negativos o distorsionados que pueden estar contribuyendo a sus problemas emocionales o psicológicos. Beck desarrolló esta terapia después de trabajar con pacientes con depresión y descubrir que sus pensamientos negativos y autocríticos eran un factor importante en su estado de ánimo deprimido.



Importancia de la salud mental en la primera infancia y su repercusión en la etapa adulta

A través de la terapia cognitiva, los pacientes aprenden a identificar sus pensamientos negativos, a evaluar su precisión y a reemplazarlos por pensamientos más realistas y positivos.

La terapia cognitiva se ha utilizado con éxito para tratar una variedad de problemas de salud mental, incluyendo la depresión, la ansiedad, el trastorno obsesivo-compulsivo y los trastornos de la alimentación, entre otros. Además, ha sido ampliamente estudiada y se considera una terapia efectiva y basada en la evidencia.

Carl Rogers y la terapia centrada en el cliente

Rogers fue uno de los principales exponentes de la terapia centrada en el cliente (1942), que se basa en la idea de que tiene la persona sobre la capacidad de encontrar sus propias soluciones a los problemas y el terapeuta actúa como un facilitador de este proceso. En ella, el terapeuta crea un ambiente cálido, no juzgador y empático para el cliente, permitiendo que este se sienta aceptado y comprendido. Rogers creía que este tipo de ambiente permitía al cliente explorar sus pensamientos, emociones y comportamientos de manera segura y sin temor al rechazo.

El terapeuta utiliza habilidades como la escucha activa, la empatía, la reflexión y la clarificación para ayudar al cliente a explorar sus experiencias y comprender mejor sus propias emociones y pensamientos. Rogers creía que la terapia centrada en el cliente no debería imponer soluciones o consejos, sino que el terapeuta debería actuar como un guía para el cliente a medida que este descubre su propio camino hacia el crecimiento y la realización personal.

La terapia centrada en el cliente ha demostrado ser efectiva en una variedad de áreas, incluyendo la salud mental, la terapia de pareja, la terapia familiar y la educación. Su enfoque en la relación terapéutica y la capacidad del cliente para el autoconocimiento y el cambio positivo ha sido adoptado por muchos terapeutas y profesionales de la salud mental en todo el mundo.

Víktor Frankl y la logoterapia

Frankl fue un psiquiatra y filósofo que desarrolló la logoterapia en el año 1926, la cual se centra en la búsqueda de sentido y propósito en la vida como una forma de mejorar la salud mental. La Logoterapia se basa en la premisa de que la búsqueda de significado y propósito es una necesidad humana fundamental y que la falta de sentido en la vida puede llevar a la desesperación y la

ansiedad. Frankl creía que el ser humano tiene la capacidad de encontrar significado incluso en las situaciones más difíciles y dolorosas, y que esta capacidad puede ser cultivada y desarrollada a través de la reflexión, la toma de decisiones consciente y la acción.

La Logoterapia se diferencia de otras formas de psicoterapia en que no se centra en los problemas del pasado o las emociones negativas, sino en el presente y en la búsqueda de sentido y propósito en la vida. A través de la Logoterapia, los pacientes pueden descubrir su propósito en la vida y encontrar la motivación para llevar a cabo acciones significativas que les permitan alcanzar ese propósito.

Martin Seligman y la psicología positiva

Seligman es conocido por su trabajo en la psicología positiva, que se enfoca en fomentar el bienestar emocional y la resiliencia en lugar de simplemente tratar los trastornos mentales.

Martin Seligman es un psicólogo estadounidense que es ampliamente reconocido por su trabajo en la psicología positiva. La psicología positiva es una rama de la psicología que se enfoca en el estudio de los aspectos positivos de la vida humana, como la felicidad, el bienestar y la satisfacción. En lugar de centrarse en los problemas y trastornos psicológicos, la psicología positiva se enfoca en la promoción de la salud mental y el bienestar en las personas.

Seligman es uno de los fundadores de la psicología positiva, y ha realizado una gran cantidad de investigaciones en este campo. En particular, ha estudiado la importancia de la gratitud, la resiliencia, la esperanza y la optimización del potencial humano. Además, Seligman ha desarrollado una serie de herramientas y técnicas para ayudar a las personas a mejorar su bienestar y calidad de vida, como la terapia cognitiva positiva y el concepto de "fluir".

Seligman argumenta que la felicidad es una habilidad que se puede aprender y desarrollar a lo largo de la vida, y no simplemente una emoción que surge como resultado de experiencias positivas. Seligman también ha desarrollado una medida de la felicidad conocida como el Índice de Bienestar Subjetivo, que se utiliza en todo el mundo para evaluar el bienestar y la felicidad de las personas.

Primera infancia y su influencia en la salud mental y emocional



Importancia de la salud mental en la primera infancia y su repercusión en la etapa adulta

Durante la primera infancia, los niños están experimentando un rápido desarrollo físico, cognitivo y emocional. Los factores que influyen en su entorno durante esta etapa pueden tener un impacto significativo en su salud mental y emocional.

Al respecto, Gómez (2017), señala:

En el ámbito internacional, entidades como Unesco, Unicef, OMEP y la OEI, entre otras, han establecido parámetros para la atención, reconociendo la importancia de la educación para los niños de 0 a 6 años de edad y declarando, además, que la educación es un derecho de obligatorio cumplimiento que favorece los efectos positivos de la población en general. Diferentes argumentos en favor de la atención a la primera infancia, entre ellos algunos relacionados con el desarrollo humano (la expansión de conexiones neuronales, la vinculación afectiva, el aprendizaje, la adquisición y desarrollo del lenguaje), legales y políticos (Derechos del Niño, leyes, políticas y normas), y de tipo ético (igualdad de oportunidades y equilibrio social), entre otros, muestran que dichas intervenciones constituyen una base para el desarrollo de mejores capacidades y habilidades de vida,.. (p.127).

La calidad de las relaciones entre el niño y su cuidador principal puede afectar su capacidad para establecer relaciones saludables en el futuro. Un ambiente familiar seguro y acogedor puede promover la resiliencia emocional y la capacidad para hacer frente al estrés, mientras que un ambiente inseguro y caótico puede tener el efecto opuesto.

Además, la disponibilidad de recursos y apoyo, como la nutrición adecuada, el acceso a atención médica y el apoyo social, también pueden tener un impacto significativo en la salud mental de los niños durante la primera infancia. En este sentido, la falta de recursos y apoyo puede aumentar el riesgo de problemas de salud mental y emocionales a largo plazo, incluyendo la depresión, la ansiedad y el trastorno de estrés postraumático.

El estudio presentado por la OMS (2020), en el que sostiene la importancia de la salud mental en la primera infancia para el bienestar y desarrollo de los niños y niñas a lo largo de su vida adulta, estima que aproximadamente el 10% de los niños a nivel mundial presentan problemas de salud mental. La OMS ha reconocido la importancia de la salud mental en los niños y ha señalado que los problemas de salud mental en la infancia y adolescencia son un problema global que requiere atención prioritaria. Entre los problemas de salud mental que pueden afectar a los niños se

encuentran la depresión, la ansiedad, el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), el trastorno del espectro autista (TEA) y el trastorno bipolar, entre otros.

La OMS destaca que estos problemas de salud mental pueden tener un impacto significativo en la vida de los niños y adolescentes, así como en su capacidad para desarrollarse plenamente y tener éxito en la vida. Además, la falta de atención a estos problemas puede llevar a problemas graves a largo plazo, como trastornos alimentarios, adicciones, enfermedades crónicas y suicidio.

Para abordar estos problemas de salud mental, la OMS recomienda una serie de intervenciones, incluyendo la identificación temprana de problemas de salud mental, el acceso a servicios de salud mental de calidad, la promoción de entornos seguros y de apoyo para los niños y sus familias, la educación y la sensibilización sobre los problemas de salud mental, y la participación activa de los niños y adolescentes en la toma de decisiones relacionadas con su propia salud mental.

Es importante recordar que los problemas de salud mental en los niños y adolescentes pueden tratarse y manejar de manera efectiva con el apoyo adecuado, lo que puede mejorar significativamente su calidad de vida y su capacidad para alcanzar su máximo potencial.

Factores que influyen en la salud mental durante la primera infancia

El entorno familiar

Los niños que crecen en un entorno familiar que proporciona apoyo emocional, estabilidad y seguridad tienen una mayor probabilidad de desarrollar una salud mental positiva. Por otro lado, aquellos que experimentan negligencia, abuso o violencia tienen un mayor riesgo de problemas de salud mental en la edad adulta.

Para Nevárez-Espinoza y Fabián Barcia-Briones (2022):

El entorno familiar, es de suma transcendencia en la formación emocional, el desarrollo del auto concepto y la personalidad; dichos proporcionarán a los miembros del núcleo familiar un sentido de pertenencia y contribuirán para conseguir la libertad que requieren para un adecuado rendimiento escolar. Es decir, que el entorno familiar involucra la convivencia diaria de los alumnos en su hogar donde mucho de ellos combaten situaciones conflictivas que tienen la posibilidad de cambiar su rendimiento y como resultado una inadaptación a las pedagogías del profesor; la buena práctica pedagógica posibilita solucionar inconvenientes académicos que se ven reflejados en la evaluación (pp.736-737).



Importancia de la salud mental en la primera infancia y su repercusión en la etapa adulta

Por su parte, Peña (2018), señala:

El entorno familiar influye de forma decisiva en la personalidad, es decir, que las relaciones entre los miembros de la vivienda determinan valores, afectos y métodos de ser que el infante va asimilando a partir de que nace. Por esa razón, la vida en familia es un eficaz medio educativo al que se debería conceder tiempo y esfuerzo (p. 21).

El entorno familiar es uno de los principales factores que influyen en el desarrollo y bienestar de una persona, ya que es en este contexto donde se adquieren las primeras habilidades sociales, emocionales y cognitivas. Puede ser muy diverso y variar según la cultura, la religión y las tradiciones de cada familia. Sin embargo, en general, se espera que el entorno familiar proporcione apoyo emocional, físico y financiero, seguridad y estabilidad a sus miembros. Además, el entorno familiar es un espacio donde se aprenden valores, normas y comportamientos, se transmiten conocimientos y habilidades, y se fomenta el desarrollo de la identidad y autoestima.

Aunque el entorno familiar puede ser una fuente importante de apoyo y protección, también puede ser un factor de estrés y conflicto. Los conflictos familiares, la violencia doméstica, la falta de recursos económicos y otros problemas pueden afectar negativamente el desarrollo y el bienestar de las personas. Por lo tanto, es importante que el entorno familiar proporcione un ambiente seguro y saludable para sus miembros, y que se fomente una comunicación efectiva y respetuosa.

Las relaciones sociales

Los niños que tienen relaciones sociales positivas en la primera infancia, incluyendo amistades y relaciones familiares saludables, tienen una mayor probabilidad de desarrollar habilidades sociales y emocionales saludables y un menor riesgo de problemas de salud mental a largo plazo. Por otro lado, aquellos que experimentan aislamiento social o problemas de relación pueden tener un mayor riesgo de problemas de salud mental en la edad adulta.

Para Weber (2001a: 13; 1992: 21)., una relación social es: "un comportamiento de muchos individuos cuyo sentido está definido recíprocamente y que por esa reciprocidad se orienta". Las relaciones sociales son un elemento central para entender la vida social. Para Weber, las relaciones sociales se pueden entender a través de dos dimensiones: la dimensión de la acción social y la dimensión del tipo de relación social. Las relaciones sociales constituyen un elemento clave para

entender la vida social y se pueden analizar a través de la dimensión de la acción social y la dimensión del tipo de relación social.

Acceso a recursos y apoyo

Los niños que tienen acceso a recursos y apoyo adecuados en la primera infancia, como servicios de atención médica y educación de calidad, tienen una mayor probabilidad de desarrollar una salud mental positiva y de superar situaciones estresantes. Por otro lado, aquellos que carecen de estos recursos y apoyo pueden tener un mayor riesgo de problemas de salud mental en la edad adulta.

Al respecto, Vargas (2017), sostiene:

Los recursos educativos didácticos son el apoyo pedagógico que refuerzan la actuación del docente, optimizando el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Entre los recursos educativos didácticos se encuentran material audiovisual, medios didácticos informáticos, soportes físicos y otros, que van a proporcionar al formador ayuda para desarrollar su actuación en el aula.

Estos recursos son diseñados por los docentes respondiendo a los requerimientos, motivando y despertando el interés de los estudiantes para fortalecer el proceso de enseñanza aprendizaje, permitiendo la articulación de los contenidos teóricos de las materias con las clases prácticas (s/p.). Se cree que la salud mental en la primera infancia es una parte esencial del desarrollo infantil, y que los factores que influyen en la salud mental durante este período pueden tener un impacto significativo en la salud mental y el bienestar en la edad adulta. Es importante tener en cuenta que los niños son seres individuales y que cada uno tiene necesidades y circunstancias únicas que pueden influir en su salud mental. Por esta razón, es importante tener en cuenta el contexto individual de cada niño y niña y adaptar las intervenciones y estrategias de apoyo en consecuencia.

Metodología

La investigación se condujo bajo el paradigma cualitativo, por la ausencia de procedimientos y protocolos numéricos, haciendo hincapié en las percepciones analíticas de los sucesos en una aproximación a las realidades que se escenifican en la educación superior. En este sentido, el paradigma cualitativo se enfoca hacia una visión crítica y analítica de diversas realidades que se



Importancia de la salud mental en la primera infancia y su repercusión en la etapa adulta

exploran de manera integral, sin dejar a un lado las particularidades claves en los procedimientos interpretativos.

A partir de la asunción de la visión cualitativa el tipo de investigación fue el documental y desde sus preceptos teóricos se efectuaron búsquedas de fuentes que abordan la temática: Importancia de la salud mental en la primera infancia y su repercusión en la etapa adulta. Concediendo un significativo aporte al presente estudio (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Con relación a la técnica, se aplicó la revisión bibliográfica, representando un espacio práctico para este tipo de investigación, puesto que permite la revisión de autores en revistas, libros, plataformase, entre otros, a fin de tratar el tema de interés investigativo (Mariño et al., 2021). La forma de concebir esta técnica viabiliza de manera versátil la revisión de documentos y adicionalmente permite establecer los vínculos epistemológicos en cada obra.

La búsqueda bibliográfica que se realizó estuvo regulada por los distintos elementos que tratan de explicar la importancia de la salud mental en la primera infancia y su repercusión en la etapa adulta.

Para ello se realizaron varias etapas, descritas a continuación:

- Indagación explorativa de las bases que se seleccionaron por la calidad versatilidad de sus publicaciones: Scopus, SciELO y Google Académico.
- Se planificó la ruta a seguir para la realización de los arqueos y fuentes bibliográficas de interés.
- Escogencia de autores y las palabras clave relacionadas con la importancia de la salud mental en la primera infancia y su repercusión en la etapa adulta.
- Las publicaciones consideradas no sobrepasaron los diez (10) años, para dar actualidad a los temas que se discuten.
- Idiomas: se tomaron en cuenta los idiomas español e inglés.
- Palabras clave: Se establecieron las siguientes: Actividad infantil; Desarrollo cerebral saludable; Juego; Salud emocional.

Criterios establecidos:

- De inclusión: Se tomaron en cuenta las investigaciones, textos y revistas publicadas en bases indexadas con data no mayor a cinco (5) años.

- De exclusión: No se tomaron en cuenta como publicaciones en revistas no indexadas y datas mayores a quince (15) años.

Resultados

A continuación se exponen los resultados de los arqeos realizados de acuerdo a las teorías que sustentan la importancia de la salud mental en la primera infancia y su repercusión en la etapa adulta

Tabla 1 Referentes teóricos sobre la importancia de la salud mental en la primera infancia y su repercusión en la etapa adulta

Autores y temas	Importancia de la salud mental en la primera infancia y su repercusión en la etapa adulta
Bruce Perry y Maia Szlavitz (2007). The Boy Who Was Raised as a Dog: And Other Stories from a Child Psychiatrist's Notebook -- What Traumatized Children Can Teach Us About Loss, Love, and Healing	<p>Perry ha investigado ampliamente sobre el desarrollo cerebral infantil y su relación con la salud mental. El niño que fue criado como un perro, explora casos clínicos de niños que han sufrido traumas y cómo estos pueden afectar su salud mental.</p> <p>Perry ha estudiado como las experiencias tempranas pueden afectar la estructura y el funcionamiento del cerebro en desarrollo y ha utilizado estos conocimientos para informar su trabajo clínico con niños que han experimentado traumas.</p> <p>Perry ha desarrollado el modelo de "cerebro triuno", que describe cómo el cerebro humano se desarrolla a lo largo del tiempo, comenzando con el cerebro reptiliano (responsable de las funciones básicas del cuerpo, como la respiración y la regulación de la temperatura), seguido por el cerebro límbico (responsable de las emociones y la regulación del estrés) y finalmente el neocórtex (responsable de la cognición y el pensamiento abstracto).</p> <p>Perry ha abogado por un enfoque centrado en la relación para el tratamiento del trauma infantil, que enfatiza la importancia de la conexión emocional y la seguridad en la relación terapéutica. También ha promovido la idea de que el trauma infantil es un problema de salud pública que requiere una respuesta coordinada y multifacética por parte de la sociedad en su conjunto.</p>



Importancia de la salud mental en la primera infancia y su repercusión en la etapa adulta

Daniel J. Siegely Tina Payne Bryson, (2013). El cerebro del niño.

Siegely y su coautor, explican como el cerebro de los niños se desarrolla y cómo los padres pueden ayudar a sus hijos a desarrollar habilidades emocionales y cognitivas saludables. El cerebro del niño aborda la neurociencia y la psicología infantil. El libro explora cómo el cerebro de los niños se desarrolla y cómo influyen las experiencias y la educación en este proceso. Los autores presentan estrategias prácticas para ayudar a los padres y educadores a entender y apoyar el desarrollo del cerebro de los niños, fomentando habilidades como la resiliencia, la empatía y la autorregulación. Los autores también discuten la importancia de la conexión emocional y como esta puede ser un factor clave en el desarrollo cognitivo y emocional de los niños.

El cerebro del niño es recomendado por profesionales de la salud y la educación y ha sido considerado una herramienta útil para padres, educadores y cuidadores que buscan mejorar la relación con los niños y ayudarlos a desarrollar su potencial.

Marcia Olhaberry y Catalina Sieverson (2022). Desarrollo socio-emocional temprano y regulación Emocional.

Muchas veces las distintas creencias y significados que los adultos atribuyen al comportamiento infantil explican la minimización de las dificultades y la consulta tardía o la excesiva problematización y patologización de comportamientos infantiles normativos, lo que profundiza la complejidad de su detección y abordaje (p.2).

El desarrollo socioemocional temprano y la regulación emocional son fundamentales para la salud mental y el bienestar emocional a largo plazo de los niños. Los padres, cuidadores, educadores y profesionales de la salud pueden ayudar a los niños a desarrollar estas habilidades cruciales proporcionando un ambiente seguro, modelando comportamientos saludables y enseñando estrategias efectivas de regulación emocional.

Ross A. Thompson (2019). Desregulación emocional: un tema en busca de definición.

Thompson examina como las relaciones tempranas con los padres y otros cuidadores pueden afectar el desarrollo emocional y social de los niños.

Su investigación se enfoca en el desarrollo socioemocional temprano de los niños y como las experiencias tempranas influyen en el desarrollo cognitivo, emocional y social a lo largo de la vida.

En su investigación, Thompson ha explorado temas como la influencia de la relación padre-hijo en el desarrollo emocional y cognitivo de los niños, la importancia del juego en el desarrollo infantil y las formas en que las experiencias tempranas pueden afectar la regulación emocional y el bienestar a largo plazo.

El trabajo de Thompson se enfoca en entender como las experiencias tempranas influyen en el desarrollo socioemocional de los niños y cómo se puede apoyar su desarrollo saludable.

Renata da Silva y Silvana Calvo Tuleski (2014). La actividad infantil y el desarrollo emocional en la infancia

Da Silva y Calvo (2014), sostienen que existen:

Distinta de estas posturas, teóricos e investigadores de la psicología histórico-cultural comprenden el desarrollo emocional junto con las demás funciones psíquicas. Esta forma de conocimiento de los procesos psíquicos pone de manifiesto que el hombre sólo puede entenderse en su totalidad como sujeto concreto, que se caracteriza como unidad y síntesis de múltiples relaciones que lo definen (s/p). Resulta importante comprender el desarrollo emocional y las diferentes etapas de desarrollo de los niños durante sus primeros tres años de vida y como los padres pueden apoyar la salud mental de sus hijos a medida que pasan por cada etapa.

Aline Schütz Balistieri y Claudia Mara de Melo Tavares, (2013). La importancia del apoyo socio-emocional en adolescentes y adultos jóvenes portadores de enfermedad crónica: una revisión de literatura.

Para Schutz y mara de Melo (2013):

La adolescencia es un período de la vida en el que surgen dificultades, ya que es cuando ocurre la transición entre la infancia y la vida adulta. Ocurren muchos conflictos, pues al mismo tiempo que no son vistos como niños dependientes, tampoco son considerados lo suficientemente adultos para tomar las propias decisiones y ser dueños de sus vidas (...) En cuanto a la fase de adultos jóvenes, esta es definida como de



Importancia de la salud mental en la primera infancia y su repercusión en la etapa adulta

los 19 a los 24 años. Periodo este en el cual suceden importantes cambios y se da el continuo desarrollo humano de forma más perfecta que en la adolescencia, debido a la mayor edad y al aumento en cargos por parte de la sociedad y de sí mismo. Es en esta época de la vida que la mayoría de las personas forman relaciones que durarán para el resto de la vida, basadas en amistad, amor o sexualidad. Los jóvenes adultos, generalmente, están en el auge de su fuerza, energía y resistencia. La mayoría de los sentidos están más perfeccionados en el inicio de la vida adulta y las condiciones de salud tienden a ser favorables.

El apoyo socio-emocional puede venir de diferentes fuentes, como amigos, familiares, compañeros de trabajo, mentores y profesionales de la salud mental. Este tipo de apoyo puede ayudar a los adolescentes y adultos a desarrollar habilidades para afrontar el estrés y la adversidad, mejorar su autoestima y reducir el riesgo de problemas de salud mental.

La falta de apoyo socio-emocional, por otro lado, puede aumentar el riesgo de problemas de salud mental y física, como la depresión, la ansiedad, el abuso de sustancias, la obesidad y la hipertensión arterial. También puede contribuir a problemas de comportamiento, como la agresión y el aislamiento social.

Isabel Segura Expósito, (2020). La educación emocional a través del juego en la primera infancia.

El juego permite a los niños expresar sus emociones de forma segura y natural, sin temor a ser juzgados o castigados por ello. De esta manera, los niños pueden experimentar con diferentes formas de expresar sus emociones y aprender a comunicarse de manera efectiva con los demás.

Al respecto Segura (2020), expresa:

... el valor del juego y el papel tan importante que adquiere como instrumento indispensable en esta etapa. A través de él exploramos, descubrimos y conocemos el mundo que nos rodea ofreciéndonos a cambio un sano y armonioso crecimiento de nuestras potencialidades y capacidades. Jugar es una de las fuentes más importantes de progreso y

aprendizaje, y por ello considero idóneo educar las emociones a través de esta herramienta irremplazable, el juego (p.6).

El juego puede tener un papel importante en el desarrollo emocional de los niños y jóvenes. Durante el juego, los niños tienen la oportunidad de explorar diferentes situaciones, interactuar con otros niños y adultos, y experimentar con diferentes emociones y respuestas emocionales. A continuación, se detallan algunos de los aspectos más importantes del juego en el desarrollo de las emociones:

Expresión emocional:

Carmen Paz Tapia-Gutiérrez, & Sixto Cubo-Delgado (2017). Habilidades sociales relevantes: percepciones de múltiples actores educativos.

Tapia-Gutiérrez & Cubo-Delgado (2017), señalan:

Las habilidades sociales son conductas manifiestas verbales y no verbales, observables en las distintas situaciones de interacción que tiene una persona con otra. A su vez, las habilidades sociales son respuestas específicas, pues su efectividad depende del contexto concreto de la interacción y de los parámetros que en ella se activan. Se adquieren principalmente por medio del aprendizaje, de carácter incidental o como consecuencia de un entrenamiento específico (p.4).

Proporcionar estructura y rutina: Los niños y niñas necesitan una estructura y rutina constante en sus vidas para desarrollar habilidades sociales y emocionales saludables. Los padres y cuidadores pueden proporcionar una rutina consistente para ayudar a los niños y niñas a sentirse seguros y confiados.

Miguel Ángel Ramón Pineda, (2019). Algunas consideraciones sobre la resolución de los conflictos escolares.

Ramón (2019), señala:

Partiendo del concepto de conflicto podemos entender por conflicto escolar, el proceso que involucra a dos o más personas que entran en oposición o desacuerdo debido a intereses, verdadera o aparentemente incompatibles, entre miembros de la comunidad educativa como: alumnos, profesores y padres, y que se puede producir dentro de las instalaciones escolares o en otros espacios directamente relacionados con lo escolar como, los alrededores de la



Importancia de la salud mental en la primera infancia y su repercusión en la etapa adulta

Ángel Freddy Rodríguez Torres, Joselyn Carolina Rodríguez Alvear, Héctor Iván Guerrero Gallardo Edison Rodrigo Arias Moreno, Andrea Elizabeth Paredes Alvear, Vinicio Alexander Chávez Vaca (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar.

escuela o lugares donde se desarrollan actividades extraescolares (s/p).

Enseñar habilidades de resolución de conflictos: Los padres y cuidadores pueden ayudar a los niños y niñas a desarrollar habilidades de resolución de conflictos para que puedan manejar las situaciones sociales y emocionales de manera efectiva.

Rodríguez et al. (2020), expresan:

Las personas sedentarias tienen más probabilidad de ingerir alcohol y de fumar más, siendo la falta de actividad física una de las causas más importantes del desarrollo de las enfermedades en los seres humanos. Es así, que la práctica de actividades físico-deportivas es un tema que preocupa tanto al sector educativo como al sanitario, debido a su elevada relación para prevenir problemas diversos problemas de salud y comportamiento. La práctica de actividad física promueve un estilo de vida activo y sano, fomenta o crea hábitos de adherencia a la práctica de la actividad física para que los estudiantes continúen activos, adquiriendo hábitos saludables y previniendo enfermedades y desarrollando la inteligencia holística de niños y adolescentes (s/p).

Proporcionar una dieta saludable y ejercicio regular pueden ser beneficiosos para la salud mental de los niños. Los padres y cuidadores pueden asegurarse de que los niños y niñas reciban una dieta equilibrada y se involucren en actividades físicas regularmente.

Fuente; Elaboración propia, 2023

Discusión

Desarrollo cerebral infantil y su relación con la salud mental

La salud mental infantil está estrechamente relacionada con el desarrollo cerebral, ya que los cambios en el cerebro pueden afectar el comportamiento, las emociones y el bienestar mental. Por ejemplo, las experiencias negativas, como el abuso, la negligencia o el estrés crónico, pueden

afectar el desarrollo cerebral y aumentar el riesgo de problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión. Además, la plasticidad cerebral en la infancia significa que el cerebro es más adaptable y puede cambiar en respuesta a las experiencias. Esto significa que los niños que experimentan un entorno seguro, amoroso y estimulante tienen más probabilidades de desarrollar habilidades sociales y emocionales saludables, lo que puede tener un efecto positivo en su bienestar mental a largo plazo. La nutrición también juega un papel importante en el desarrollo cerebral infantil y la salud mental. Una dieta equilibrada y rica en nutrientes es esencial para el crecimiento y desarrollo del cerebro, y la falta de nutrientes puede afectar la función cognitiva y el estado de ánimo.

Modelo de regulación emocional basado en el procesamiento emocional

El modelo de regulación emocional basado en el procesamiento emocional plantea que no sólo las emociones intensas o las situaciones traumáticas requieren de un procesamiento emocional, sino que dicho procesamiento es beneficioso ante cualquier emoción. En concreto, el modelo plantea seis tareas o procesos que permiten un procesamiento emocional óptimo de la experiencia y, en consecuencia, una regulación emocional eficaz. A la inversa, cuando uno de estos procesos es deficitario, la regulación emocional puede verse comprometida en su eficacia (Hervás y Moral, 2017, p.7).

El modelo de regulación emocional basado en el procesamiento emocional también destaca la importancia de la conciencia emocional y la aceptación emocional en la regulación efectiva de las emociones. La conciencia emocional implica ser consciente de las emociones que se están experimentando, mientras que la aceptación emocional implica aceptar las emociones sin juzgarlas ni intentar suprimirlas.

Actividad infantil y desarrollo emocional en la niñez

La actividad infantil es fundamental para el desarrollo emocional en la infancia. A través del juego, los niños pueden explorar y aprender sobre sus emociones, así como desarrollar habilidades sociales y emocionales que les permiten interactuar con los demás de manera efectiva.



Importancia de la salud mental en la primera infancia y su repercusión en la etapa adulta

El juego es una actividad esencial para el desarrollo emocional, ya que permite a los niños y niñas explorar y expresar sus sentimientos de manera segura y divertida. Por ejemplo, jugar a hacer como que, permite a los niños practicar el reconocimiento y la expresión de emociones como la alegría, la tristeza, la ira y el miedo. Además, a través de la actividad física y el juego, los niños pueden aprender a regular sus emociones y controlar su comportamiento. El ejercicio ayuda a liberar tensiones y reducir el estrés, lo que puede ayudar a los niños y niñas a sentirse más relajados y felices. Asimismo, el juego en grupo ayuda a los niños y niñas a aprender a compartir, cooperar y comunicarse de manera efectiva, lo que les permitirá desarrollar relaciones sociales saludables en el futuro.

Beneficios de la actividad física en la infancia

La actividad física no solo es importante para mantener un cuerpo saludable, sino que también está directamente relacionada con la salud emocional y mental de los niños. Los estudios han demostrado que la actividad física regular puede reducir el estrés, la ansiedad y la depresión en los niños, además de mejorar su autoestima y confianza en sí mismos.

Para Rodríguez et al. (2020):

El conocimiento de los beneficios de la actividad física sobre la salud física y emocional de los niños, debe ser considerado para la mejora de las prácticas de la enseñanza y el aprendizaje por parte de los profesores de educación física, bajo un enfoque holístico que garantice el bienestar físico e intelectual, así como las interacciones del cerebro emocional y cognitivo, analítico y creativo

El conocimiento de los beneficios de la actividad física sobre la salud física y emocional de los niños es esencial para que los profesores de Educación Física puedan diseñar y ejecutar programas efectivos de enseñanza y aprendizaje que promuevan un estilo de vida saludable en sus alumnos... (s/p).

Conclusiones

La salud mental en la primera infancia es fundamental para el bienestar y desarrollo de los niños a lo largo de su vida adulta. Los factores que influyen en la salud mental durante esta etapa, como el

entorno familiar, las relaciones sociales y el acceso a recursos y apoyo, pueden tener consecuencias a largo plazo. Es importante abordar estos problemas temprano en la vida para prevenir problemas a largo plazo y promover la salud mental y emocional a lo largo de toda la vida.

El desarrollo socioemocional temprano se refiere al proceso mediante el cual los niños adquieren habilidades y competencias sociales y emocionales durante los primeros años de vida. Esta etapa es crucial para el bienestar emocional y la salud mental a largo plazo, ya que sienta las bases para la capacidad de los niños para regular sus emociones, interactuar con los demás y construir relaciones saludables.

La regulación emocional es una habilidad clave del desarrollo socioemocional temprano que permite a los niños manejar sus emociones de manera efectiva. Implica la capacidad de identificar, expresar y controlar las emociones en diferentes situaciones. A medida que los niños aprenden a regular sus emociones, también aprenden a comunicarse de manera efectiva, resolver conflictos, tomar decisiones y establecer relaciones interpersonales saludables.

Los padres y cuidadores juegan un papel fundamental en el desarrollo socioemocional temprano y la regulación emocional de los niños. Al proporcionar un entorno seguro y amoroso, los padres pueden ayudar a los niños a desarrollar una autoimagen positiva y una comprensión de sus emociones y necesidades. Los padres también pueden enseñar habilidades de regulación emocional a través de la modelación de comportamientos saludables y la enseñanza de estrategias para manejar el estrés y la ansiedad.

La educación infantil y las experiencias escolares tempranas también son importantes para el desarrollo socio-emocional temprano y la regulación emocional. Los programas de educación infantil que se centran en habilidades sociales y emocionales pueden ayudar a los niños a desarrollar habilidades de comunicación, cooperación y resolución de problemas. Las experiencias escolares tempranas también pueden proporcionar oportunidades para que los niños practiquen habilidades de regulación emocional en situaciones sociales y académicas.

El apoyo socioemocional es esencial para el bienestar y la salud mental de los adolescentes y adultos. La identificación y el acceso a fuentes de apoyo son importantes para prevenir y tratar los problemas de salud mental y para ayudar a los jóvenes y adultos a desarrollar habilidades de afrontamiento efectivas y a mejorar su calidad de vida.



Importancia de la salud mental en la primera infancia y su repercusión en la etapa adulta

Brindar apoyo socioemocional resulta indispensable en todo momento y más cuando los niños necesitan consuelo. En este sentido, los padres y cuidadores pueden proporcionar un ambiente seguro y amoroso que les permita a los niños y niñas desarrollar una autoestima saludable.

El juego también puede ayudar a los niños a desarrollar la empatía, es decir, la capacidad de entender y compartir los sentimientos de los demás. Al jugar con otros niños, los niños pueden aprender a ponerse en el lugar de los demás y a entender cómo se sienten en diferentes situaciones. Durante esta actividad lúdica, los niños pueden experimentar con diferentes formas de regular sus emociones y controlar su comportamiento.

El juego puede ser una forma importante para que los niños desarrollen su autoestima y confianza en sí mismos. Al experimentar con diferentes situaciones y resolver problemas durante el juego, los niños pueden sentirse más capaces y seguros de sí mismos.

Una dieta saludable y ejercicio regular no solo son importantes para la salud física de los niños, sino que también tienen beneficios significativos para la salud mental y emocional. En este sentido, la actividad física regular puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad en los niños. También puede mejorar el estado de ánimo y reducir los síntomas de depresión.

Referencias

1. Beck, A. T. (1963). Pensamiento y depresión. I. Contenido idiosincrásico y distorsiones cognitivas (Thinking and depression: idiosyncratic content and cognitive distortions). Archivos Generales de Psiquiatría, 324-33.
2. Da Silva, Renata y Calvo Tuleski, Silvana (2014). La actividad infantil y el desarrollo emocional en la infancia. Revista Intercontinental de Psicología y Educación, 16(2), 9-30. <https://www.redalyc.org/pdf/802/80231541002.pdf>
3. Frankl, Viktor E. (2000). Fundamentos y aplicaciones de la Logoterapia, Editorial San Pablo, Buenos Aires.
4. Freud, S. (1981ai) Psicoanálisis y teoría de la libido. En: Obras completas (4 ed.) Editorial Biblioteca Nueva: Madrid . Tomo III. 2661 - 2675.

5. Gómez Cardona, L. (2017). Primera infancia y educación emocional. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 52, 174-184. <http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/950/1397>
6. Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cualitativas, cuantitativas y mixtas*. Ciudad de México. Editorial Mc Graw Hill Education. <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
7. Hervás, G. y Moral, Gabriel (2017). *Regulación Emocional Aplicada Al Campo Clínico 1 Focad Para División De Psicoterapia*. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/1368-2018-05-11-FOCAD%20FINAL%20COMPLETO.pdf>
8. Mariño Fernández, R., Barreira Cerqueiras, E. M., Rego-Agraso, L. y Irmscher, M. (2021). La formación inicial y continua del cuerpo docente de FP: satisfacción y competencia percibida en tiempos de crisis. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 24(2). <https://revistas.um.es/reifop/article/view/470391/304171>
9. Nevárez-Espinoza, Carmen María y Barcia-Briones, Marcelo Fabián (2022). El entorno familiar y el rendimiento escolar de los estudiantes. *Revista Polo del Conocimiento*, 70(7), 735-749. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/3993>
10. Olhaberry, Marcia y Sieverson Catalina (2022). Desarrollo socio-emocional temprano y regulación emocional. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 33(4), 358-366. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-pdf-S0716864022000748>
11. Organización Mundial de la Salud (2020). Directrices de la OMS sobre por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático. 3 de junio de 2022. Noticias departamentales. Ginebra (Suiza). <https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20salud,aportar%20algo%20a%20su%20comunidad%C2%BB>.
12. Peña V. (2018). *El entorno familiar y su influencia en el rendimiento académico de los niños y niñas*. Perú: Universidad César Vallejo.



Importancia de la salud mental en la primera infancia y su repercusión en la etapa adulta

- https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/32274/pe%3%b1a_pv.pdf%20?sequence=1&isAllowed=y
13. Perry, B. y Szlavitz, M. (2007). *The Boy Who Was Raised as a Dog: And Other Stories from a Child Psychiatrist's Notebook -- What Traumatized Children Can Teach Us About Loss, Love, and Healing*. Amazon books club.
 14. Ramón Pineda, Miguel Ángel (2019). Algunas consideraciones sobre la resolución de los conflictos escolares. *Conrado*, 15(67). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442019000200135
 15. Rodríguez Torres, Ángel Freddy, Rodríguez Alvear, Joselyn Carolina, Guerrero Gallardo, Héctor Iván, Arias Moreno, Edison Rodrigo, Paredes Alvear, Andrea Elizabeth y Chávez Vaca, Vinicio Alexander (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010
 16. Rogers, C. R. (1997). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Biblioteca de psicología, psiquiatría y psicoterapia (vol. 28). Barcelona: Paidós.
 17. Schütz Balistieri, Aline; Mara de Melo Tavares, Claudia (2013). La importancia del apoyo socio-emocional en adolescentes y adultos jóvenes portadores de enfermedad crónica: una revisión de literatura. *Enfermería Global*, 12(30). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412013000200019
 18. Seligman, M. (2017). *La auténtica felicidad*. Ediciones B.S.A.: España.
 19. Segura Expósito, Isabel (2020). *La educación emocional a través del juego en la primera infancia [Trabajo de Grado de Educación Infantil]*. Universitat de les Illes Balears. Facultat de Educación. https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/155069/Segura_Exposito_Isabel.pdf?sequence=1
 20. Siegely, Daniel J y Payne Bryson, Tina (2013). *El cerebro del niño. 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo*. Alba Editorial, S.L.U. Baixada de Sant Miquel, 1 bajos 08002 Barcelona. <https://www.ach.gt/wp-content/uploads/2018/10/El-CEREBRO-DEL-NIN%CC%83O-Daniel-J.-Siegel.pdf>

21. Tapia-Gutiérrez, Carmen Paz & Cubo-Delgado, Sixto (2017). Habilidades sociales relevantes: percepciones de múltiples actores educativos. *Magis, Revista Internacional de Investigación en Educación*, 9(19), 133-148.
<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/MAGIS/article/view/18993>
22. Thompson, Ross A. (2019). Desregulación emocional: un tema en busca de definición. *Desarrollo y Psicopatología*, 31(3): 805–815. doi: 10.1017/S0954579419000282
23. Vargas Murillo, G. (2017). Recursos educativos didácticos en el proceso enseñanza aprendizaje. *Cuadernos Hospital de Clínicas*, 58(1).
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1652-67762017000100011
24. Weber, Max. 2001a. *Wirtschaft und Gesellschaft*, en "Digitale Bibliothek", vol. 58, "Max Weber", Directmedia, Berlín.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=8714641&pid=S0187-0173201300010000800006&lng=es
25. Weber, Max. (1992). *Economía y sociedad*. Fondo de Cultura Económica, México, D. F.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=8714665&pid=S0187-0173201300010000800018&lng=es

©2023 por el autor. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).