



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA

TITULO

**Terapias alternativas para escolares con ansiedad durante el confinamiento por
pandemia**

Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciada en Enfermería

Autora:

Parra Almachi Mayra Estefanía

Tutora:

MsC. Mayra Carola León Insuasty

Riobamba, Ecuador.2022

DERECHOS DE AUTORÍA

Yo, Parra Almachi Mayra Estefanía con CI: 0503163461 autora del trabajo de investigación titulado: Terapias alternativas para escolares con ansiedad durante el confinamiento por pandemia, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedemos a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autoras de la obra referida, será de nuestra entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 26 de Abril del 2022.

Parra Almachi Mayra Estefanía

CI: 0503163461

DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR Y MIEMBROS DE TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Tutor y Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación “Terapias alternativas para escolares con ansiedad durante el confinamiento por pandemia”, presentado por Mayra Estefanía Parra Almachi, con cédula de identidad número 0503163461, certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha asesorado durante el desarrollo, revisado y evaluado el trabajo de investigación escrito y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 15 de junio del 2022

MsC. Susana Padilla Buñay
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE
GRADO



Firmado electrónicamente por:
SUSANA
PADILLA

Firma

Dr. Leonel Rodríguez Álvarez
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE
GRADO

LEONEL
RODRIGUEZ
ALVAREZ

Firmado digitalmente por LEONEL
RODRIGUEZ ALVAREZ
Nombre de reconocimiento (DN):
cn=LEONEL RODRIGUEZ ALVAREZ,
serialNumber=280721090955,
ou=ENTIDAD DE CERTIFICACION DE
INFORMACION, o=SECURITY DATA S.A.
2, c=EC
Fecha: 2022.06.27 19:21:31 -05'00'

Firma

MsC. Mayra Carola León Insuasty
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE
GRADO



Firmado electrónicamente por:
MAYRA CAROLA
LEON INSUASTY

Firma

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación “Terapias alternativas para escolares con ansiedad durante el confinamiento por pandemia” presentado por Mayra Estefanía Parra Almachi con cédula de identidad número 0503163461, bajo la tutoría de MsC. Mayra Carola León Insuasty; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 15 de junio del 2022

Presidente del Tribunal de Grado
MsC. Susana Padilla Buñay



Firmado electrónicamente por:

**SUSANA
PADILLA**

Firma

Miembro del Tribunal de Grado
Dr. Leonel Rodríguez Álvarez

**LEONEL
RODRIGUEZ
ALVAREZ**

Firma

Firmado digitalmente por LEONEL
RODRIGUEZ ALVAREZ
Nombre de reconocimiento (DN): cn=LEONEL
RODRIGUEZ ALVAREZ,
SerialNumber=280721090955, ou=ENTIDAD
DE CERTIFICACION DE INFORMACION,
o=SECURITY DATA S.A. 2, c=EC
Fecha: 2022.06.27 19:22:08 -05'00'

Miembro del Tribunal de Grado
MsC. Mayra Carola León Insuasty



Firmado electrónicamente por:

**MAYRA CAROLA
LEON INSUASTY**

Firma



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
COMISIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO CID
Ext. 1133

Riobamba 30 de mayo del 2022
Oficio N°165-URKUND-CU-CID-TELETRABAJO-2022

MSc. Paola Maricela Machado Herrera
DIRECTORA CARRERA DE ENFERMERÍA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNACH
Presente.-

Estimado Profesor:

Luego de expresarle un cordial saludo, en atención al pedido realizado por la **MSc. Mayra Carola León Insuasty**, docente tutor de la carrera que dignamente usted dirige, para que en correspondencia con lo indicado por el señor Decano mediante Oficio N° 1898-D-FCS-TELETRABAJO-2020, realice validación del porcentaje de similitud de coincidencias presentes en el trabajo de investigación con fines de titulación que se detalla a continuación; tengo a bien remitir el resultado obtenido a través del empleo del programa URKUND, lo cual comunico para la continuidad al trámite correspondiente.

No	Documento número	Título del trabajo	Nombres y apellidos del estudiante	% URKUND verificado	Validación	
					Si	No
1	D- 137693734	Terapias alternativas para escolares con ansiedad durante el confinamiento por pandemia	Parra Almachi Mayra Estefanía	8	x	

Atentamente,

CARLOS
GAFAS
GONZALEZ
Firmado digitalmente
por CARLOS GAFAS
GONZALEZ
Fecha: 2022.05.30
14:04:35 -05'00'

Dr. Carlos Gafas González
Delegado Programa URKUND
FCS / UNACH

Debido a que la respuesta del análisis de validación del porcentaje de similitud se realiza mediante el empleo de la modalidad de Teletrabajo, una vez que concluya la Emergencia Sanitaria por COVID-19 e inicie el trabajo de forma presencial, se procederá a recoger las firmas de recepción del documento en las Secretarías de Carreras y de Decanato.

DEDICATORIA

A mis padres por ser mi fortaleza, mi motor y mi apoyo incondicional durante este trayecto de vida, por no dejarme decaer ante las adversidades, por haberme motivado constantemente para poder alcanzar mis anhelos.

A mis hermanos, que han sido mi ejemplo de lucha y superación, a mis cuñados y sobrinos que me motivaron a seguir adelante con sus palabras de aliento para culminar con mis estudios.

Mayra

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Nacional de Chimborazo, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Enfermería, en donde durante los años de estudio se ha encargado de la formación integral para ser buenos seres humanos y excelentes profesionales con conocimientos sólidos que serán de utilidad para ponerlos en práctica en la vida profesional y servir a la sociedad.

Un agradecimiento especial a la MsC. Mayra Carola León Insuasty, Asesora quien ha sido nuestra guía para poder desarrollar con éxito, esfuerzo y dedicación el presente trabajo.

A los maestros que depositaron su sabiduría, para la formación, por ser no solo docentes sino amigos.

A los compañeros y amigos de la Carrera de Enfermería que supieron brindar su cariño y amistad, a mis padres que con su apoyo estuvieron junto a mi desde el inicio de la vida estudiantil.

Mayra

ÍNDICE GENERAL

DERECHOS DE AUTORÍA	
DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR Y MIEMBROS DE TRIBUNAL.....	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL.....	
CERTIFICADO ANTIPLAGIO	
DEDICATORIA.....	
AGRADECIMIENTO.....	
ÍNDICE DE TABLAS.	
ÍNDICE DE FIGURAS.....	
RESUMEN.....	
ABSTRACT	
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	13
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	19
CAPÍTULO III. METODOLOGIA	33
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	35
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES.....	37
BIBLIOGRAFÍA.....	39
ANEXOS.....	46

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N. ° 1. Triangulación de criterios de Terapias alternativas para escolares con ansiedad durante el confinamiento por pandemia.....	48
---	----

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N. ° 1. Algoritmo de búsqueda.....	34
--	----

RESUMEN

A lo largo de su vida los seres humanos tienden a experimentar emociones como la ansiedad, tristeza o estrés a partir del enfrentamiento con un entorno desconocido, nuevo, o repetitivo; la forma en que se manejan dichas emociones determina a futuro si estas serán consideradas o no como problemas de salud. Actualmente por la crisis sanitaria causada por COVID 19, la ansiedad producida por el confinamiento se elevó considerablemente en niños en edad escolar, por este motivo la Organización Mundial de la Salud (OMS) integró programas de medicina tradicional o alternativa en muchas de sus clasificaciones. Las terapias alternativas son conocidas por que constituyen una opción complementaria al tratamiento médico tradicional siendo su principal función el orientar y equilibrar el organismo en su aspecto físico, mental y espiritual. La presente investigación se realizó con el objetivo de definir las causas de ansiedad en escolares y la sintomatología que refieren los niños para posterior determinar las terapias alternativas con mayor impacto y eficiencia; la elaboración y desarrollo de este documento se basó en la revisión bibliográfica de 60 artículos de carácter científico, además de consultas a sitios web de prestigio como el de OMS, Organización Panamericana de la Salud entre otros. Al concluir la investigación se observó que la mayoría de autores concuerdan en que las terapias alternativas con mejores resultados en infantes con ansiedad son: la biorretroalimentación, técnicas de relajación como la respiración profunda, el uso de imágenes guiadas y masajes, entre los que se destaca el masaje sueco, el profundo, el shiatsu y la aromaterapia.

Palabras clave: terapias, alternativas, pandemia, escolares.

ABSTRACT

Is remarkable how people experience emotions such as anxiety, sadness, or stress throughout their lives when they are in front of an unknown, new, or repetitive environment; how these emotions are handled determines in the future whether or not they will be considered health problems. Nowadays, due to the health crisis caused by COVID 19, the anxiety caused by confinement has risen considerably in school-age children, for this reason, the World Health Organization (WHO) integrated traditional or alternative medicine programs into many classifications. Alternative therapies are known because they constitute a complementary option to traditional medical treatment, their main function is to guide and balance the body in its physical, mental, and spiritual aspects. The present research was carried out to define the causes of anxiety in school- children and the symptoms reported by the children and then, determine the alternative therapies with the greatest impact and efficiency; the elaboration and development of this document were based on the bibliographic review of 60 scientific articles, in addition to consultations to significant websites such as the WHO, Pan-American Health Organization, and others. To conclude the research, it was observed that most authors agree that alternative therapies with the best results in infants with anxiety are: biofeedback, relaxation techniques such as deep breathing, the use of guided imagery, and massage, among which stand out Swedish massage, deep massage, shiatsu, and aromatherapy.

Keywords: therapies, alternative, confinement, school-children.



Firmado electrónicamente por:

**JHON
JAIRO
INCA**

Reviewed by:

Lcdo. Jhon Inca

Guerrero.ENGLISH

PROFESSOR C.C.

0604136572

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

El confinamiento por la pandemia del Covid19 originó la ansiedad como un problema clínico de salud pública que se incrementó afectando a toda la población, pero mucho más a escolares, quienes presentaron reacciones cognitivas, motoras y psicofisiológicas, con repercusiones negativas sobre la salud mental y física en los niños. Algunas medidas de prevención saludables fueron indispensables en el ámbito familiar, como la comunicación positiva, la promoción de hábitos, pero también se pudo reforzar con la asistencia de terapias alternativas.⁽¹⁾

Actualmente las terapias alternativas (TA), son muy conocidas e implementadas a nivel global, la Organización Mundial de la salud (OMS) las define como: "un conjunto amplio de prácticas de atención en salud que no forman parte de la propia tradición del país y están integradas en el sistema sanitario principal", las mismas constituyen una nueva opción de tratamiento, que a paso lento se han ido implementando en los sistemas de salud de varios países, fomentando el trabajo de la mano con la medicina occidental, sin restarle importancia a la misma.⁽²⁾

Las TA son consideradas “complementarias” cuando se manejan simultáneamente con las terapias convencionales, por ejemplo; la combinación de la acupuntura con fármacos analgésicos para la disminución del dolor y “alternativas” cuando reemplazan un tratamiento médico convencional, por ejemplo; el uso de infusiones de hierbas en lugar de medicamentos antidepresivos. El Centro Nacional para Medicina Alternativa y Complementaria (NCCAM), de los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos, clasifica las TA en cinco grupos.⁽³⁾

En la Unión Europea particularmente en España la OMS en su informe estratégico reconoce que actualmente se evidencian desafíos importantes en esta área entre ellos menciona al desarrollo y aplicación de políticas y reglamentos, la comunicación y el intercambio de información sobre estas nuevas políticas y reglamentos de igual manera sobre los datos de investigación y los recursos informativos objetivos y fiables para los usuarios, el diseño de políticas y la comunicación política son retos que se encuentran estrechamente relacionados.⁽⁴⁾

Como caso singular se evidenció a los países como Estados Unidos, Canadá o Chile como los países en los que se practica la medicina tradicional mapuche, la que combina los conocimientos ancestrales, rituales, elementos naturales y espirituales con el objetivo de atacar la raíz de la enfermedad y no solo los síntomas, se asegura que las conversaciones con el machi (shaman) son terapéuticas, el aumento de la demanda y el uso de las TA se ha acompañado del desarrollo paulatino de regulaciones con el principal objetivo de garantizar la calidad, seguridad y efectividad de estas prácticas y tratamientos, así como la debida cualificación y acreditación de sus profesionales.⁽⁴⁾

Todos los seres vivos están dotados de sistemas biológicos que permiten experimentar ansiedad o miedo. La emoción del miedo puede actuar como señal de alerta y disuasión para evitar que un niño se aventure en situaciones en las que aún no ha desarrollado las habilidades necesarias. Las emociones como el miedo, la ansiedad y la tristeza ocurren generalmente en alguna etapa del desarrollo. Cómo se forman, cómo se manifiestan y sus funciones de adaptación cambian a medida que los niños crecen y cambian de la niñez a la adolescencia.⁽⁵⁾

En la revista “De Educación a Distancia” en el año 2020 se realizó un estudio donde participaron 8.079 adolescentes chinos de 12 a 18 años durante el brote de COVID-19, en el cual se destacó que el 42% de los participantes presentaban síntomas de depresión, consecuentemente el 37% padecía de ansiedad y el 31% tenían síntomas correspondientes a depresión y ansiedad, con el análisis final que debido a lo vivido con el aislamiento y restricciones propuestas por la OMS debido a la pandemia producida por el Covid-19 incrementaron estos valores.⁽⁶⁾

En cambio en un estudio realizado a inicios de la pandemia en China, en la revista “Scielo” en el año 2020, se administró la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21), arrojó que el 16.5% de los participantes presentaron síntomas depresivos moderados a graves, el 28.8% síntomas de ansiedad moderado a graves y el 8.1% informo niveles de estrés moderados a graves, en consecuencia, al realizar el mismo test a personas altamente susceptibles a la infección por Covid-19 demostró una prevalencia de estrés traumático de 50.7% de ansiedad generalizada acompañada de insomnio, provocada por la pandemia.⁽⁷⁾

El Laboratorio de Enfermedades Psiquiátricas, Neurodegenerativas y Adicciones del Instituto Nacional de Medicina Genómica de la Ciudad de México informa que en China se ha reportado un incremento de los síntomas depresivos en la población juvenil del 22.6%, que es mayor que lo reportado en otras investigaciones en escuelas primarias (17.2%). Durante la pandemia de COVID-19, la reducción de las actividades al aire libre y de la interacción social puede haberse asociado con un aumento de los síntomas depresivos en los niños. También se encontró que el 18.9% de los estudiantes tenían síntomas de ansiedad, una prevalencia mayor que en otras encuestas.⁽⁸⁾

En Estados Unidos la Revista de la Facultad de medicina de la Universidad de Ankara realizó una encuesta en el año 2021 con un total de 1 351 911 personas que completaron la encuesta en 17 momentos diferentes entre el 23 de abril y el 26 de octubre de 2020, por lo que sus datos se incluyeron en el presente estudio, la frecuencia media y mediana de síntomas de ansiedad fue $31,9 \pm 2,0\%$ y $31,6\%$ (28,2-36,1), respectivamente. Por otro lado, las tasas media y mediana de síntomas de depresión fueron $25,7 \pm 1,6\%$ y $25,3\%$ (23,5-29,6), respectivamente. Finalmente, la frecuencia media de síntomas de depresión o ansiedad fue de $36,8 \pm 2,0\%$, mientras que la mediana de frecuencia fue de $36,2\%$ (33,9-40,9).⁽⁹⁾

Los hallazgos que arrojaron esta encuesta muestran que más de la mitad de los estudiantes no lograron organizar su tiempo realizando con satisfacción el trabajo que les corresponde durante la pandemia, mientras que el 52,4% de los docentes y el 58,8% de los técnicos informaron que lograron completar su actividad durante el mismo período. La mayoría de los estudiantes (89,3%), profesores (78,6%) y técnicos (76,5%) relataron dificultades en la participación de todas las ocupaciones que querían o se esperaba que hicieran. Entre los estudiantes, el 78,6% inició nuevos hábitos/actividades y el 55,7% sostuvo la participación, mientras que el 92,9% de los profesores y el 82,4% de los técnicos también iniciaron nuevos hábitos y actividades y los mantuvieron, respectivamente, el 76,2% y el 70,6%.⁽¹⁰⁾

Los datos que presentó México en una encuesta realizada por médicos de varios centros de salud del mencionado país durante los meses de mayo y junio del 2020 y de 1667 encuestas realizadas a participantes con edad media de 33.78 años \pm 10.790 y con un rango de edad de 18 a 83 años; 81.6 % de los participantes fue del sexo femenino y el 18.4 %, del sexo masculino. La escolaridad más representada fue la licenciatura (50.2 %), en ocupación prevaleció el desarrollo profesional (47.9 %) y los estados civiles predominantes fueron soltero 50 % y casado 40.5 %.⁽¹¹⁾

También se presentó que, a lo largo de la vida, 58.8 % de la población encuestada había recibido algún tipo de atención en lo que a salud mental se refiere, por psicología o psiquiatría; se trataron por depresión (36.3 %) y ansiedad (37.7 %). En relación con las escalas clinimétricas aplicadas, en la DASS 21 se encontró media de 9.7 para estrés, 7.10 para ansiedad y 6.73 para depresión, que son un rango normal. Solo en la subescala de ansiedad se encontraron puntuaciones altas, entre las más elevadas destaca la depresión y el estrés se encontró en el rango de afectación moderada. En la Escala Atenas de Insomnio, la media fue 9.33 ± 5.051 puntos, indicativa de alteración moderada del sueño. La escala RS-14 presentó una media de 69.13 ± 19.184 puntos, correspondiente a resiliencia alta (64 a 81 puntos).⁽¹¹⁾

En Brasil la Universidad Federal de Sergipe, São Cristóvão elaboró un estudio que se ejecutó con encuestas con un total de 5961 mujeres y 1153 hombres participantes en el estudio, se realizó un cuestionario online. Los resultados mostraron que el coronavirus se sintió de manera diferente entre los grupos que fueron evaluados y según el momento de la recolección de los datos. En marzo, las personas con síntomas de ansiedad tenían una visión más catastrófica del futuro, mientras que las personas sin esos síntomas evidenciaban un repertorio menos desfavorable para ajustarse a la situación. En junio, ambos grupos reportaron una visión negativa del escenario, lo que indica una disminución o agotamiento en la capacidad de ajuste psicológico.⁽¹²⁾

Esto sugiere la posibilidad de un aumento de algunas condiciones que resultan en deterioro adaptativo, agotamiento y enfermedad mental. En cuanto a la presencia de síntomas de ansiedad en el GAD-2, el 36,3% (n = 778) de los participantes en la Fase 1

fueron diagnosticados con síntomas de ansiedad significativos, Los participantes sin síntomas de ansiedad en la Fase 1 fueron el 63,7% (n = 1.366). En la Fase 2, el 60,2% de la muestra (n = 2.995) presentó síntomas de ansiedad, mientras que el 39,8% (n = 1.977) no presentó esos síntomas.⁽¹²⁾

Las encuestas realizadas en Bolivia por el Instituto de Investigación en Ciencias del Comportamiento muestran que con base en 1532 encuestas en el cual el 32,5% eran hombres y 67.5% son mujeres y existe una media de edad de 32,5 años, se observó que en general el 16% de los participantes presentó depresión (pp), el 24% ansiedad, el 26% estrés y el 27% impacto psicológico. De este porcentaje se evidenció que las mujeres cursaban por mayor depresión (7,5pp.), ansiedad (12 pp.), estrés (13 pp.) e impacto psicológico (15pp.) más que los hombres. Con estos datos se corroboró que los participantes menores de 25 años presentaron cuatro veces más riesgo que los mayores de 46 años en las cuatro dimensiones. Así mismo, las personas entre 26 a 35 años tienen un riesgo triple y las de 36 a 45 años tienen doble riesgo de presentar estos trastornos en relación a los mayores de 46 años.⁽¹³⁾

En Ecuador la Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias de la Salud realizó un estudio con los siguientes resultados: a 539 adultos un 32% eran varones y un 72%, eran mujeres con una edad media de = 32,3, SD=12,4; con rangos de edades de 18 a 78 años. El 2% tenía el nivel primario completo, el 32% el secundario completo, el 51% el terciario/universitario completo y el grupo restante (15%) niveles de posgrado. El 34% tenía hijos. Un 22% estaba en pareja, un 38% estaba casado o convivía con su pareja sin haberse casado y el resto no tenía pareja amorosa estable. El tiempo promedio de estar en aislamiento era 25 días. Un 5% de la muestra señalaba haber padecido síntomas de COVID-19, un 17% indicó estar dentro del grupo de riesgo en caso de contraer la enfermedad, un 41% indicaba vivir con personas dentro de dicho grupo y un 1% interactuado con personas con síntomas de COVID-19.⁽¹⁴⁾

Los puntajes variaban, según haber padecido síntomas de COVID-19, estar dentro del grupo de riesgo y residir con personas en dicho grupo y haberse visto afectados sus ingresos financieros por la cuarentena. Con respecto a haber padecido síntomas, se percibían niveles más altos de ansiedad en quienes habían padecido síntomas $M = 4,13$ ($SD=1,14$) versus los que no presentaron síntomas $M = 2,04$ ($SD=3,05$) $t(538) = 1,81$ $p < 0,09$. Quienes estaban dentro del grupo de riesgo presentaban mayores niveles de ansiedad por temor a la muerte $M = 25,13$ ($SD=7,08$) versus los que no $M = 23,52$ ($SD=6,47$) $t(538) = 2,14$ $p < 0,03$. Quienes decían que sus ingresos se habían visto afectados ostentaban niveles más elevados de ansiedad muerte, ansiedad y estrés versus los que no decían que sus ingresos se habían visto afectados $M = 24,39$ ($SD=7,07$) $M = 2,49$ ($SD=3,51$) $M = 4,82$ ($SD=4,16$) y $M = 22,78$ ($SD=5,57$) $M = 1,43$ ($SD=2,12$) $M = 3,91$ ($SD=3,79$) $t(538) = 2,92$ $p < 0,004$ $t(538) = 4,35$ $p < 0,001$ y $t(538) = 2,50$ $p < 0,01$.⁽¹⁴⁾

Durante la pandemia los niños están expuestos a una situación de peligro, experimentando diferentes reacciones como estados de incertidumbre, desánimo, tristeza, ansiedad, llevando esto a un malestar tanto psíquico y general; así también factores estresantes por las limitaciones que supone el confinamiento y afectación o muerte de algún familiar. Así pues, en la etapa preescolar, el miedo a estar solo, a la oscuridad o las pesadillas, las conductas regresivas, los cambios de apetito, quejas o conductas de apego son las reacciones más esperadas. Mientras que en niños de 6 a 12 años se manifiestan con irritabilidad, pesadillas, problemas del sueño, síntomas físicos como dolores de cabeza o de barriga, problemas de conducta, y competencia por la atención de los padres en casa.⁽¹⁵⁾

Según la UNICEF en uno de los informes que presentó indica que al menos 1 de cada 7 niños, ha vivido bajo políticas de confinamiento obligatorias o recomendadas por COVID-19, lo que supone un riesgo para la salud mental y el bienestar psicosocial de niños y adolescentes en lo que respecta al apareamiento de casos de ansiedad además, los trastornos de ansiedad son condiciones comunes en la infancia y adolescencia, con una prevalencia mundial que oscila en la literatura médica entre el 4% y 32%.⁽¹⁶⁾

En este contexto, en el Ecuador se inicia un confinamiento domiciliario obligatorio para toda la sociedad a fin de evitar el contagio, exceptuando en inicio a los profesionales de salud, de seguridad, de transporte de alimentos, pero definitivamente obligatorio a niños y adolescentes, iniciando un esquema de convivencia familiar, en donde la población infanto-juvenil suspende su asistencia a clases. Así pues, el Ministerio de Educación del Ecuador decide un sistema de educación virtual, con el envío de tareas de forma acumulada, desconociendo las consecuencias que el confinamiento traerá a la salud mental de los niños.⁽¹⁷⁾

Además, se estima que los trastornos mentales afectan a una de cada cuatro personas en algún momento de la vida, siendo estos problemas que afligen a toda una población; en cuanto a la niñez no se le brindaba una importancia significativa, sin embargo en una investigación epidemiológica mencionan que al menos un 10-15% de los niños y adolescentes sufren trastornos mentales, y otro grupo de menores tienen problemas psicosociales que constituyen factores de riesgo para desarrollar alteraciones mentales en el trayecto de su vida.⁽¹⁸⁾

Por ello los niños debieron afrontar distintos cambios durante la pandemia siendo los siguientes: el cierre de las escuelas, la cancelación de eventos infantiles y familiares, la separación de sus amigos, la prohibición de salir a la calle para jugar, los mismos que han tenido un impacto negativo en el bienestar emocional de los menores, siendo de esta manera los padres un ente importante ya que los niños en ese momento es cuando van a necesitar más apoyo por parte de ellos.⁽¹⁹⁾

Así pues, es importante destacar que la escuela desempeña una labor fundamental en la socialización de niños y niñas, en el desarrollo de las habilidades interpersonales y el ejercicio de distintos roles, por lo que su cierre de manera intempestiva durante la

pandemia ha obligado a la rápida transformación académica, sin haber podido garantizar que todos los niños tengan un acceso adecuado a internet. De igual forma a los padres ha obligado a estar en un proceso de adaptación en cuanto al teletrabajo junto con el cuidado de sus niños y del mismo modo permanecer pendientes de las tareas académicas.⁽²⁰⁾

Además, se conoce que los niños necesitan el juego para su desarrollo integral, pues les permite interiorizar roles, normas y valores, combatiendo de esta manera el aburrimiento, el estrés, y la ansiedad, por lo que debido al confinamiento y a las medidas de distanciamiento social decretadas por la pandemia las relaciones de niños y niñas prácticamente han desaparecido de su vida cotidiana.⁽¹⁾ Conocer cuáles son las terapias alternativas desde la antigüedad hasta la presente fecha, para estar al tanto de sus beneficios y sus riesgos, los pacientes en búsqueda de estos tratamientos son cada día más y es indispensable conocer que terapias se pueden aplicar en cada una de las circunstancias, su manera de utilizar. En el presente estudio se busca revisar cuales son las terapias que se puede aplicar a los estudiantes que presenten ansiedad ante la pandemia de COV19.

Artículos libros y publicaciones revisadas permitieron estar al tanto de los conceptos y términos, se evaluó los beneficios de cada terapia alternativa al igual que su aplicación y se constató el favorable rendimiento con las mismas en los escolares. La variedad de terapias alternativas a ser utilizados nos brinda la posibilidad de distinguir cuáles son los beneficios existentes al aplicarlas en escolares que sufren ansiedad por la pandemia del COV19.

El confinamiento producto de la pandemia afecto a todas las personas, pero en especial a los niños en edad escolar, a los que en muchos casos les produjo ansiedad. Se debe conocer cuáles son las causas principales que producen la ansiedad en niños y las consecuencias del confinamiento y como esto contribuye en el aumento de los síntomas de la ansiedad.

Diferentes estudios realizados por universidades, organizaciones, ministerios y diarios de diversos países muestran el aumento de casos de ansiedad en los niños en edad escolar, la recomendación que realizan la OMS como OPS sistemas de salud y organismos gubernamentales sobre el uso de terapias alternativas para tratar la ansiedad en niños producto del confinamiento por la pandemia vuelve necesario conocer cuáles son las terapias alternativas que se recomienda para estos casos.

Al finalizar esta investigación se espera definir cuáles son las causas de ansiedad en escolares durante el confinamiento por pandemia, de igual forma identificar los síntomas que presentan los escolares con ansiedad a causa del confinamiento por la pandemia, para finalmente determinar las terapias alternativas utilizadas para escolares con ansiedad durante el confinamiento por pandemia.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

Según las proyecciones futuras y el avance investigativo, la Organización mundial de la salud (OMS), ha renovado desde el 2014 hasta el 2023 nuevas estrategias, con la finalidad de poder incentivar a los países y pueblos a que desarrollen e integren programas de Medicina Tradicional, Complementaria y Alternativa dentro de todos los sistemas nacionales de salud y de esta manera contribuir al bienestar y a la mejora continua en la atención de las personas. En el Ecuador el uso de estas terapias esta normalizado por el Ministerio de Salud Pública en sus centros de salud catalogadas en dos grupos; la Homeopatía, Terapia Neural y Acupuntura en uno y las terapias alternativas como la Naturopatía, Fitoterapia y Terapia Floral conforman el otro grupo.⁽²¹⁾

Así pues, las terapias alternativas son el conjunto de métodos, técnicas y sistemas utilizados para la prevención o tratamiento complementario de enfermedades, además de orientar a equilibrar el organismo en sus aspectos físico, mental o espiritual, y a establecer un balance entre el individuo y el entorno.⁽²²⁾

Los orígenes de las TA se encuentran alrededor del siglo IV y V antes de Cristo, en este contexto Hipócrates sostuvo que la enfermedad tenía una explicación física y racional por lo cual, es considerado el padre de la medicina, pensaba que el cuerpo en sí, es el que tiene la capacidad de sanarse, diseñando así la teoría de los cuatro humores, el mismo se basaba en que debía existir un balance entre la sangre, la bilis, la linfa y la atrabilis para que las personas se encuentren bien de salud, no obstante el desequilibrio de dichos elementos produciría la enfermedad, en consecuencia se consideraba que las principales causas de las enfermedades eran las dietéticas o psicoemocionales, tal es el caso que los tratamientos se centran en la alimentación.⁽²³⁾

Así mismo las TA se entienden como un método que se enfoca en reconstituir la salud y el bienestar de la forma más natural posible en donde se debe evitar ser invasivos, prestando principal atención a todas las causas subyacentes de la enfermedad que se pueden encontrar de forma general en el medio ambiente en el que se relaciona el ser, de hecho se trata al ser como un todo, que debe mantener un equilibrio entre la mente, el cuerpo, las emociones y el espíritu, para de esta forma se pueda encontrar un estado de salud óptimo para el ser.⁽³⁾

Hipócrates y su teoría de los cuatro humores mencionaba que el desequilibrio de estos elementos produce la secreción de líquido de manera abundante como también a la secreción de saliva y de los pechos, término que no consta en la actualidad en la RAE en el área de medicina.⁽²⁴⁾

Estas teorías por mucho tiempo sirvieron de base para trabajar en el ámbito médico, con tratamientos como cambios de dietas para nivelar sus humores, hasta sangrías y así los pacientes perdían líquidos para conseguir el equilibrio deseado. Con la evolución de estas

teorías se extendieron a la conducta de las personas y de su vida mental. Para Galeno, médico romano del Siglo II los cambios en los humores influían en los pensamientos, sentimientos y actuar, cada persona poseía niveles no proporcionales de humores lo que explicaría las diversas personalidades.⁽²⁵⁾

En el siglo XIX, con la llegada de Pasteur, la medicina avanzó a pasos agigantados con el descubrimiento de que las enfermedades eran producidas por microorganismos. A partir de entonces, la medicina pasó de estudiar al individuo como una totalidad para centrarse en el “micro” y los agentes patógenos que causan las enfermedades. Claude Bernard, paralelamente, introdujo términos importantes y determinó que la enfermedad no depende únicamente de agentes patógenos, sino que un mismo microorganismo puede causar la enfermedad o no dependiendo del terreno o la persona. Por lo tanto, otorgó importancia a la individualización de los tratamientos.

En la era moderna en el siglo XIX, se produjo una separación entre los principios de la medicina de Pasteur y las ideas de Bernard, que avanzaron hacia un enfoque más natural de la medicina porque se centró su estudio en el micro y los agentes patógenos dejando de considerar al paciente como un conjunto, de esta manera se le dio una importancia individual a las terapias.⁽²⁴⁾

Para la Iglesia en la edad media las enfermedades eran pruebas de Dios para los individuos, para que de esta manera los enfermos tengan un acercamiento a la iglesia en búsqueda de sanación. Esta actitud se recrudeció con el tiempo llegando a considerar a las enfermedades como castigo divino. Personajes como Ramón Llull o Arnaldo de Vilanova y sus conocimientos alquímicos que era custodiado por la Escuela de Alejandría que trajeron a occidente los científicos musulmanes que por desconfianza a la iglesia lo mantenían en secreto y lo consideraban como brujería y magia y se corría mucho riesgo al practicarla o ser encontrado con manuscritos relacionados al tema.⁽²⁶⁾

Para la iglesia lo importante era el agua bendita del bautismo, que confería la salud y no los indecentes baños de las termas, tanto que Tertuliano denomina al bautismo agua medicinal, añadiendo “todos los paganos están enfermos y la Iglesia es el hospital en el que hay que tratarlos”. Casiodoro de Reina renacentista del siglo XVI contribuyó a la existencia de un acercamiento entre la religión y la iglesia logrando que de esta manera a la sombra de la iglesia el clero se encargaba de cuidar del paciente en cuerpo y alma cuando estos acudían en búsqueda de alivio, lo que era comprendido como un acto de caridad por parte del cristianismo.⁽²⁷⁾

La Organización Mundial de la Salud (OMS) toma en cuenta a las terapias alternativas como parte de sistemas de salud, con gran importancia y que no tiene la estima de los servicios de salud ya que en muchos países estas terapias son utilizadas para prevenir y tratar enfermedades incluso las que son consideradas crónicas. Para la Agencia de

Aseguramiento de la Calidad de los Servicios de Salud y Medicina Prepagada (ACCESS) las terapias alternativas son un conjunto de métodos, técnicas y sistemas utilizados para la prevención o tratamiento de enfermedades la cual está orientada a equilibrar el organismo en aspectos tanto físico, mental o espiritual y poder establecer un balance entre el individuo y el entorno.⁽²⁸⁾⁽²⁹⁾

El National Center for Complementary and Alternative Medicine, el NCCAM menciona que a la medicina alternativa se la considera como “un conjunto de sistemas, prácticas y productos que, en general, no se consideran parte de la medicina convencional, también denominada occidental o alopática. Los usuarios de los sistemas de salud deben conocer como el uso de las terapias alternativas ayudan a la experiencia del paciente y mejora la salud de la población.⁽³⁰⁾

La medicina alternativa o naturalista también es aquella que tiene en cuenta la particularidad de cada ser humano y trata sus dolencias mediante un tratamiento combinado. Es decir, el régimen alimentario y las condiciones de salud del cuerpo de cada persona son un factor importante a considerar antes de proceder con el tratamiento o establecer uno; independientemente de qué enfermedad presente, uno de los principales beneficios a mencionar de la medicina alternativa es el hecho de que no posee efectos secundarios, a diferencia de la medicina convencional basada en el uso de fármacos y tratamientos invasivos.⁽³¹⁾

Los beneficios de las terapias alternativas es la ayuda de sanar a las personas a la par de la medicina occidental convencional, ayudan a que se recupere la vitalidad de la energía entre el cuerpo y la mente, aumentan las defensas naturales y contribuyen a prevenir enfermedades y patologías que pueden presentarse en el futuro fortaleciendo el cuerpo y la mente. Reducen el insomnio que puede ser casual o crónico así como los demás trastornos que causa la falta de sueño de calidad como son: pérdida de memoria, hiperactividad, nerviosismo e irritabilidad.⁽³²⁾

De acuerdo con un estudio publicado por Diario el Comercio en el año 2018, el 37% de los latinos utiliza terapias alternativas. En las encuestas, el 57% de las personas que la respondieron, reconoció que toma medicamentos sin consulta médica previa. Esa tendencia se ve particularmente acentuada en Brasil, en donde el porcentaje de gente que dijo auto medicarse ascendió al 64%, señalaron las dolencias que más suelen motivar la automedicación son los estados gripales o febriles (28%), los dolores musculares (26%), las jaquecas y mareos (14%), los dolores menstruales (12%) y el dolor de muelas (11%).

Dentro de las terapias alternativas, la homeopatía resultó ser la más utilizada. Un 55% de quienes respondieron la encuesta dijeron ser usuarios de este tipo de tratamiento. Un 25% escogió la acupuntura, una técnica milenaria proveniente de China que ayuda a reducir el estrés, la depresión y los dolores crónicos en la espalda.⁽³³⁾

Existen diversas clasificaciones de terapias alternativa entre las cuales se pueden clasificar en cinco categorías según su manera de practicarla.

Sistemas médicos alternativos: son cuidados de la salud que gozan de fundamentos teórico-práctico a la vez con principios de homeopatía y medicina ayurveda la cual, es un sistema de estilo de vida saludable que es muy popular en la India y se ha utilizado durante más de 5 mil años; Terapias mente cuerpo: se establecieron en la premisa de vigorizar la mente para sobresaltar la misma de forma positiva, por medio de la meditación y la musicoterapia; Terapias biológicas: Es el uso de productos naturales según el principio activo de las hierbas y los suplementos nutricionales; Terapias de Manipulación corporal: como son la quiropraxia que se enfoca en el diagnóstico y tratamiento de los trastornos mecánicos del sistema músculo esquelético.⁽³⁴⁾

Terapias de energía: estas se dividen en, bioenergéticas y electromagnéticas, la primera se basa en la manipulación de los campos de energía que rodean al cuerpo, tal es el caso de Reiki y toque terapéutico, la segunda se identifica con la magnetoterapia, no obstante pese a que varias de las TA carecen de bases científicas, gozan de una gran popularidad en todo el mundo ya que son las primeras que se utilizan ante la presencia de una pérdida de salud de una persona en su hogar, las cuales han sido utilizadas desde nuestros antepasados, según la OMS la mayor parte de la población mundial las utiliza de forma regular.⁽³⁴⁾

Terapias integrales. Los sistemas médicos holísticos son sistemas completos que incluyen una filosofía definida y una descripción de la enfermedad, el diagnóstico y el tratamiento. Se incluyen los siguientes:

La homeopatía es una disciplina médica que caracteriza la individualidad y la totalidad de un paciente y que se basa en la prescripción de medicamentos diluidos y dinamizados, experimentados sobre personas sanas y respondiendo científicamente a la ley de la similitud. Resulta esencial que cada remedio sea prescrito de forma individual para la persona enferma. Los síntomas psicológicos desempeñan a menudo un papel fundamental en la selección del medicamento apropiado, también son considerados por los homeópatas como la forma en que una persona trata de adaptarse a tensiones biológicas y psicosociales. La forma de preparación de los medicamentos homeopáticos se encuentra establecida en diversas farmacopeas. Estas consisten en formularios oficiales que reglamentan cómo deben ser producidas todas las drogas que cada país autoriza para su uso en medicina.⁽³⁵⁾

Ayurveda: Según esta sabiduría milenaria, el cuerpo, la mente y espíritu son canales que están conectados por el “Prana” o energía vital, los cuales se pueden bloquear o desequilibrar, generando afectaciones en la salud y la estabilidad de las personas. Como es de amplio conocimiento, las afectaciones se generan por altos niveles de estrés, algo a lo que, normalmente, están acostumbrados los ejecutivos. Por ello, estos tratamientos que implican, entre otras cosas, masajes y llevar una dieta más natural, es una alternativa para las personas que se ven afectadas por dolores, a raíz de su esfuerzo laboral o intelectual.⁽³⁶⁾

La medicina tradicional China es un sistema de medicina antiguo que utiliza una amplia variedad de métodos para el diagnóstico y el tratamiento de muchas condiciones diferentes, con ayuda de las hierbas. En muchos casos, se ha descubierto que los productos herbarios de la medicina tradicional china contienen altos niveles de metales pesados, incluidos plomo, arsénico y mercurio. En otros productos se descubrió que contienen medicamentos recetados. La mayor parte de las hierbas se consumen como fórmulas fijas o como combinaciones fijas de varias hierbas. Cada hierba se cree que trabaja sobre un desequilibrio en particular en una persona enferma. Las fórmulas específicas se recetan según los desequilibrios diagnosticados por la medicina tradicional china. En cada fórmula de hierbas, por lo general, hay un ingrediente principal combinado con otros varios ingredientes de apoyo.⁽³⁷⁾

Terapias de Manipulación y basadas en el Cuerpo. Merck and Co., Inc., Kenilworth, NJ (conocido como MSD) en 2021 dicen que al observar lo beneficioso del uso de técnicas de cuerpo y mente sus usos en el sistema de salud se los pueden llegar a considerar como medicina tradicional. Existen técnicas que se utilizan en el tratamiento del dolor crónico, la enfermedad de las arterias coronarias, dolores de cabeza, insomnio y síntomas de la menopausia. Estas técnicas también se emplean para ayudar a la persona a lidiar con los síntomas relacionados con la enfermedad y con el tratamiento del cáncer y en la preparación para la cirugía.⁽³⁸⁾

El masaje como terapia complementaria ha demostrado efectos positivos durante el embarazo, en relación a disminución de los niveles de depresión, ansiedad en la madre, pero a la vez indicadores de bienestar fetal. Estos efectos están relacionados con la reducción de los niveles de cortisol y por ende reducción del riesgo de depresión en las gestantes y puérperas, hidroterapia al realizar la inmersión en agua caliente de la gestante durante la primera etapa del parto produce una reducción del dolor y de la duración de las contracciones.⁽³⁹⁾

Termoterapia lo cual mejora el drenaje venoso, linfático, elasticidad tisular y por tanto reduce la inflamación, edema, dolor y ansiedad; libertad de movimientos tienen ventajas en la eficacia de la actividad uterina, disminución en el periodo expulsivo, reducción del dolor; visualización de imágenes se utiliza para el manejo del estrés, reducir la ansiedad y fortalecer el vínculo con el hijo por nacer. Consiste en imaginar y seguir el desarrollo del producto en el útero, visualizar el útero y feto en crecimiento permitiendo, un estado de relajación y disminución de la ansiedad; las cuales dieron seguridad en su aplicación, con resultados positivos para la madre como para el hijo.⁽³⁹⁾

Las terapias biológicas emplean sustancias naturales para mejorar la salud. Entre estas prácticas se encuentran las siguientes:

Medicina a base de plantas (fitoterapia) es el uso de los productos de origen vegetal con finalidad terapéutica, ya sea para prevenir, para atenuar, o para curar un estado patológico como también la intervención para mejorar la salud mediante la utilización de plantas con

propiedades medicinales o sus derivados. El empleo preventivo o curativo de las plantas medicinales se basa en la experiencia tradicional. Actualmente se pretende, sin menospreciar la sabiduría popular, razonar y justificar el uso de las plantas medicinales en base al conocimiento científico derivado del estudio farmacológico y de la experimentación clínica.⁽³⁸⁾

La terapia con quelantes es una reacción química en la que ciertas moléculas se unen a átomos metálicos como calcio, cobre, hierro o plomo. Los fármacos quelantes, como el ácido etilendiaminotetraacético (EDTA), se unen con metales para que puedan excretarse del cuerpo. Dichos medicamentos se usan comúnmente en medicina convencional para tratar el envenenamiento por plomo, la sobredosis de hierro y otras intoxicaciones por metales pesados.

En la dietoterapia o terapia nutricional se utilizan regímenes dietéticos especializados como las dietas macrobiótica, paleo, mediterránea y baja en carbohidratos para tratar o prevenir una enfermedad específica como cáncer o trastornos cardiovasculares, desintoxicar el cuerpo neutralizando o eliminando las toxinas del cuerpo.⁽³⁸⁾

Las terapias manipulativas y las basadas en el cuerpo tratan diversas enfermedades a través de la manipulación corporal, estas terapias incluyen:

Masaje: técnica por la que se presionan, frotan o golpean los tejidos blandos del cuerpo.

Terapia quiropráctica: tipo de terapia en la que se manipula la columna vertebral, las articulaciones y el esqueleto.

Reflexología: tipo de presión en ciertos puntos de las manos o los pies para afectar otras partes del cuerpo.

La osteopatía es una serie de técnicas manuales fundamentadas en las leyes por las que se rige la vida y los organismos vivos. Esta especialidad está orientada a restaurar y mantener el equilibrio del cuerpo para conseguir su recuperación y conservar su capacidad de autorregulación.⁽³⁸⁾

La aplicación de ventosas (una práctica manipulativa y basada en el cuerpo) se utiliza en medicina tradicional china. Se cree que las ventosas aumentan el flujo de sangre en el área donde se coloca la ventosa, mejorando así la curación en dicha zona.

Estas terapias se basan en la teoría de que el cuerpo puede regularse y curarse a sí mismo y que sus partes son interdependientes. La acupuntura también se considera en ocasiones una terapia manipulativa.

Algunas de estas terapias (ventosas, raspado) producen lesiones que pueden confundirse con signos de traumatismo o de maltrato. Se cree que estas terapias estimulan la energía corporal y favorecen la eliminación de toxinas por parte del organismo. Sin embargo, se dispone de muy pocos estudios de alta calidad para medir su efectividad.⁽³⁸⁾

Las terapias energéticas se centran en los campos energéticos que se cree que existen en el cuerpo y a su alrededor (biocampos). Estas terapias también abarcan el uso de fuentes

de energía externas (campos electromagnéticos) para influir sobre la salud y la curación. Las terapias energéticas se basan en la creencia de que existe una fuerza vital universal o energía sutil que reside en el interior del cuerpo y a su alrededor (vitalismo). Un número limitado de pruebas científicas respaldan la existencia de dicha fuerza vital universal, que es por naturaleza difícil de medir.

Las terapias energéticas comprenden las siguientes: acupuntura, imanes, qi gong y tai chi: componentes de la medicina tradicional china en los que se emplean posturas suaves, movimientos conscientes y la respiración para equilibrar mejor la energía de la persona, reiki, toque terapéutico. Los terapeutas energéticos colocan sus manos sobre el cuerpo o a su alrededor y utilizan su energía para alterar el campo energético de la persona.⁽³⁸⁾

Existen diversas terapias alternativas para tratar la ansiedad, entre ellas: la aromaterapia, herbolaria y acupuntura.

Aromaterapia. El oler esencias o colocarlas directamente en la piel produce un efecto relajante en el organismo, ya que, al inspirar estos aromas, en el techo de la nariz se encuentran células receptoras del sistema olfatorio cada una de ellas registran la información del aroma, conduciéndolo hasta el hipocampo del lóbulo temporal, y lo llevan al área del cerebro llamado límbico encargado de controlar las emociones, y por lo cual ayudará a disminuir los niveles de ansiedad causados por situaciones vividas. El aceite que mejores resultados muestra tener es el de lavanda, gracias a sus propiedades esta flor disminuye el nerviosismo en el cuerpo, dando como resultado un efecto de relajación. También se puede probar con aceite de: pachulí, bergamota o nardo.

Al inspirar las partículas del aceite son esparcidas en el techo de la nariz donde las células receptoras del sistema olfatorio se sitúan (entre las células secretoras de moco y las de sostén).

Herbolaria. Es el uso de plantas en forma de infusión donde toman mucho valor las propiedades medicinales y terapéuticas de las plantas en relación a su principio activo, ayudan a combatir los síntomas de la ansiedad. Se prepara infusiones que ayudan a calmar al sistema nervioso y relajar el cuerpo, disminuyendo la irritabilidad e intranquilidad, a la vez mejora la calidad del sueño. Las infusiones recomendadas son: manzanilla, valeriana, melisa, tilo, la favorita y la lavanda.

Acupuntura. La base de la acupuntura es lograr el equilibrio holístico en el cuerpo, es por ello que a través de puntos específicos el especialista ayudará a relajar el músculo favoreciendo el estado mental y físico, disminuyendo o eliminando el estado ansioso. De igual manera esta terapia alternativa ayudará a dormir mejor y por lo tanto a sentirse más activo y animado.⁽⁴⁰⁾

La Convención Internacional de los Derechos del Niño da motivos para pensar sobre la importancia de la etapa escolar en la educación del niño. Se considera a la escuela como un entorno especial, su argumento debe facilitar el desarrollo de la capacidad física e intelectual del niño, favorecer la identidad cultural en el cultivo de la lengua materna y propiciar el espíritu de comprensión, paz, tolerancia e igualdad. Para tener éxito en estos

propósitos, la escuela debe contrarrestar y coordinar varios factores circundantes y eliminar los dañinos provenientes de otros contenidos. Algunos de los principios que dan forma al contexto escolar son: juegos, trabajo, comunidad y la vigilia del mundo interno del niño.⁽⁴¹⁾

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), se consideran preescolares a niños y niñas de 2 a 5 años y escolares de los 6 a los 11 años de edad, es una etapa en que el niño aprende sobre el mundo exterior y donde se hace cada vez menos dependiente de sus padres.⁽⁴¹⁾ En esta edad empiezan con su educación primaria. Se desarrolla el potencial, carácter y autonomía, expresa sus propias ideas, aunque sus amigos tienen un papel muy importante sus padres y familiares son su referente. Comparte con otros adultos como profesores y entrenadores ayudan a ampliar su conocimiento y sus experiencias.⁽⁴²⁾

Si bien la ansiedad se destaca por su cercanía al miedo, se diferencia de éste en que, mientras el miedo es una perturbación cuya presencia se manifiesta ante estímulos presentes, la ansiedad se relaciona con la anticipación de peligros futuros, indefinibles e imprevisibles. Tanto la ansiedad como el miedo tienen manifestaciones parecidas, en ambos casos se aprecian pensamientos de peligro, sensaciones de aprensión, reacciones fisiológicas y respuestas motoras; por eso, algunos autores utilizan indistintamente un término u otro. Además, ambos se consideran mecanismos evolucionados de adaptación que potencian la supervivencia de la especie. En esta línea, indican que la ansiedad se diferencia del miedo en que la primera consiste en la emisión de una respuesta más difusa, menos focalizada, ocurriendo sin causa aparente y quizás mejor descrita como aprensión para el individuo.⁽⁴³⁾

La característica más llamativa de la ansiedad es su carácter anticipatorio, es decir, posee la capacidad de prever o señalar el peligro o amenaza para el propio individuo, confiriéndole un valor funcional importante; además, tiene una función activadora y facilitadora de la capacidad de respuesta del individuo, concibiéndose como un mecanismo biológico adaptativo de protección y preservación ante posibles daños presentes en el individuo desde su infancia. Sin embargo, si la ansiedad supera la normalidad en cuanto a los parámetros de intensidad, frecuencia o duración, o bien se relaciona con estímulos no amenazantes para el organismo, provoca manifestaciones patológicas en el individuo, tanto a nivel emocional como funcional.⁽⁴³⁾

En el caso de los niños la ansiedad provoca cambios que suelen estar razonablemente relacionados a situaciones como el cambio de colegio, la pérdida de un familiar, o la separación de sus padres, cambio de la ciudad o de domicilio, incremento de tareas, separación o pérdidas de un amigo, enfermedad, ya sea propia o de un familiar, vivencias traumáticas, etc. Se manifiestan situaciones de incertidumbre, a las que el niño no está acostumbrado, por lo cual se desencadena la ansiedad.⁽⁴⁴⁾

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría en su quinta edición menciona que:

Ansiedad por separación: Se caracteriza por la presencia de miedo excesivo y poco adecuado para la etapa del desarrollo en relación con la separación de las figuras de apego, ya que en los primeros años de vida el niño depende parcialmente del cuidado y protección de sus padres o cuidador.⁽⁴⁴⁾

Mutismo selectivo: Se presenta principalmente en los niños, cuando se enfrentan a situaciones traumáticas, donde se espera que el niño exprese sus sentimientos, pero el mismo se priva de manifestar sus pensamientos.⁽⁴⁴⁾

Fobia específica: Miedo excesivo a objetos o situaciones, desproporcionados al peligro real, las principales fobias son a animales, ambientes naturales, agujas, sangre y algunas situaciones como ascensores y aviones.

Ansiedad social: se caracteriza por presentar temor en situaciones sociales basadas principalmente en el escrutinio o evaluación por otros del desempeño del individuo.

Trastorno de pánico: Son episodios repentinos de pánico con miedo e incomodidad intensa, que alcanzan un pico en pocos minutos y se asocia a síntomas somáticos como sudoración, temblor, falta de aliento, sensación de ahogo, palpitaciones.

Agorafobia: Se asocia con el trastorno de pánico, se da principalmente en lugares abiertos como cines, mercados, transporte público.⁽⁴⁴⁾

Ansiedad generalizada: Se asocia con una inquietud constante, fatiga, dificultad para concentrarse, tensión muscular, interrupción o sueño insatisfecho.

Ansiedad inducida por sustancias/ medicamentos: ataques de pánico durante o después de consumo de sustancias o el retiro de éstas, de igual manera en el momento de la exposición a algún medicamento. Sustancias como la cafeína, cannabis, cocaína, anfetaminas, corticosteroides y hormonas tiroideas, entre otros estimulantes.

Ansiedad debido a otra afección médica: Es una consecuencia fisiopatológica directa a causa de otra condición médica, patologías del sistema endocrino y metabólico.⁽⁴⁵⁾

La ansiedad es un estado de agitación del ánimo, de perturbación, una angustia que un niño no puede controlar y que termina afectando su comportamiento. Los niños con ansiedad pueden 'encerrarse' en su mundo y negarse a comunicar sus sentimientos o, por el contrario, estallar en un torbellino de ira. Los que tienden a exagerar las cosas, los que están permanentemente en alerta, a la defensiva y los que tiene problemas para controlar las emociones, son más propensos a sufrir ansiedad. Estos son los síntomas más comunes de la ansiedad en los niños:⁽⁴⁶⁾

Taquicardias, nerviosismo. En pleno ataque de ansiedad, el síntoma principal es la pérdida de ritmo pausado del latido del corazón. Si alguna vez se ha sufrido un ataque de ansiedad, habrá notado cómo de repente el corazón se descontrola y comienza a latir con demasiada fuerza o con arritmias. Esto asusta mucho al niño, que no sabe por qué le pasa eso, y el miedo no hace más que agravar la situación.

Dificultad para respirar. Al acelerarse el corazón, al niño le cuesta más mantener la respiración pausada, la misma se acelera. En casos extremos, puede llegar a hiperventilar y sufrir un mareo o un ligero desmayo.

Sudoración excesiva. El nerviosismo que desencadena un ataque de ansiedad hace que el cuerpo sude más. Es como una máquina a pleno rendimiento.

Mareos. Al tener dificultad para mantener un ritmo sereno de respiración, el cerebro sufre un déficit de oxígeno, lo que puede producir algún mareo y un intenso dolor de cabeza.

Tensión muscular. El cuerpo reacciona ante la ansiedad como si tuviera que enfrentarse a un enemigo.⁽⁴⁶⁾

Dolor de estómago. El estómago es receptor de un buen número de terminaciones nerviosas. El dicho de 'los nervios se agarran al estómago' es bastante acertado. La angustia y la ansiedad afectan directamente al estómago.

Preocupación excesiva. Los niños con ansiedad suelen ser niños muy perfeccionistas y exigentes consigo mismos, que se preocupan en exceso por las cosas más triviales.

Problemas de autoestima. Los ataques de ansiedad hacen que el niño piense que le pasa algo extraño y comience a perder autoestima y confianza en sí mismo.

Dificultad para concentrarse. El estado de ansiedad no permite la concentración, así el niño comienza a tener problemas de atención.⁽⁴⁶⁾

Pensamientos negativos. La ansiedad suele llevar al negativismo, también entre los niños. Es una situación de defensa porque piensa que está en peligro, que hay algo que le amenaza.

Ataques de hambre. El nerviosismo, el estrés y la angustia llevan a desequilibrar los sentidos. Junto con la ansiedad, muchas veces aparecen repentinos 'ataques de hambre' y el niño necesita comer de forma convulsiva.

Tics nerviosos. Por ejemplo, morderse las uñas o tirarse del pelo. Todos estos tics son expresiones de un estado de nerviosismo desencadenado por la ansiedad.

Más sensible. Lloro o se enfada por cualquier cosa, las emociones se descontrolan.

Movimientos repetitivos. Similar a los tics nerviosos, el niño que siente angustia puede ejecutar también movimientos repetitivos.⁽⁴⁶⁾

Las medidas tradicionales no han podido distinguir bien entre la ansiedad y la depresión, siendo creadas para este propósito las Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS) por Lovibond, P., & Lovibond, S. en el año de 1995. Estas escalas en un principio estaban orientadas a medir solo depresión y ansiedad, no obstante, durante el desarrollo del instrumento surgió una nueva escala, que fue llamada "estrés", la cual mediría un conjunto de síntomas que pueden ser diferenciados de la depresión y la ansiedad, como un estado de activación y tensión persistente.

La escala del DASS-21 mide los niveles de gravedad de los trastornos de Depresión, Ansiedad y Estrés. Los trastornos mencionados afectan a todo tipo de persona, afecta principalmente a niños y adolescentes, causa un estado de ánimo bajo, la pérdida de interés, tristeza e incluso dificultades de alimentación.⁽⁴⁷⁾

Interpretación del Puntaje Dass.

Cada pregunta recibe un puntaje de depresión, ansiedad o estrés. Los puntajes totales para cada categoría se deben multiplicar por 2 y comparar con la tabla que sigue.

Aplique la plantilla a ambos lados de la hoja y sume los puntajes de cada escala. Para una versión corta (21 ítems) multiplique la suma por 2. (Véase anexo 1 y 2)

Los principales tratamientos para los trastornos de ansiedad son psicoterapia (terapia de conversación), medicamentos o ambos:

La terapia cognitiva conductual es un tipo de psicoterapia que a menudo se usa para tratar los trastornos de ansiedad. Enseña diferentes formas de pensar y comportarse. Puede ayudarle a cambiar cómo reacciona ante las cosas que le causan miedo y ansiedad. Puede incluir terapia de exposición, la que se enfoca en confrontar sus miedos para que pueda hacer las cosas que ha estado evitando.

Los medicamentos para tratar los trastornos de ansiedad incluyen medicamentos contra la ansiedad y ciertos antidepresivos. Algunos tipos de medicamentos pueden funcionar mejor para tipos específicos de trastornos de ansiedad. Debe comunicarse bien con su profesional de la salud para identificar qué medicamento es mejor para usted. Es posible que deba probar más de un medicamento antes de encontrar el correcto.⁽⁴⁸⁾

En principio, es necesario aceptar que la ansiedad es una manifestación normal y esperada ante situaciones de incertidumbre, tal como la que el mundo vive actualmente con los efectos del COVID-19. Las generaciones actuales no han tenido experiencias de pandemia y la confianza en el desarrollo científico técnico se precipitó en la creencia de que no volvería a suceder, así como sucedió en anteriores pandemias mundiales, las cuales fueron superadas con ingenio y dedicación. Quizás en unos años esto sea un recuerdo, pero en estos momentos aumenta la ansiedad y la preocupación en las personas a niveles extremos ante la posibilidad de acceder a la información científica disponible acerca de la evolución del virus y las limitadas alternativas que aún se disponen para frenarlo. En este marco, para prevenir y controlar la ansiedad producidas por el COVID-19, se debe reflexionar acerca del compromiso que implica ayudar, desde las prácticas cotidianas y estilos de vida, a superar las implicaciones de salud física y mental que pueden producir la ansiedad.⁽⁴⁹⁾

El tratamiento de la ansiedad infantil tiene como base el aprendizaje de unas estrategias para que el niño en edad escolar aprenda a afrontar la ansiedad y no tener miedo a las situaciones como el aislamiento social por la pandemia. El tratamiento de ansiedad en niños tiene su enfoque en ser una guía que avance en pequeñas progresiones, enseñándole a que sea cada vez más fuerte y este más preparado para enfrentar la ansiedad. Se puede comparar con subir una montaña, paso a paso, superando los obstáculos y las dificultades con esfuerzo hasta llegar a la cima.⁽⁴⁹⁾

Al final, todo esto le ayudará a saber que es capaz de afrontar la ansiedad. Tendrá muchas estrategias para aplicar en el día a día. Estará mucho más tranquilo y podrá realizar las actividades que le gustan sin verse interferido por la ansiedad.⁽⁵⁰⁾

Algunos tipos generales de terapias alternativas que se utilizan para ayudar a los niños con ansiedad incluyen los siguientes: terapias basadas en el cuerpo, ejercicios de mente y cuerpo, oración y prácticas espirituales, relajación y meditación, vitaminas, suplementos y dietas especiales, musicoterapia, arteterapia y terapia recreativa. Algunas terapias alternativas pueden interferir en el tratamiento médico o provocar reacciones adversas por su forma de aplicar.⁽⁵¹⁾

La biorretroalimentación es una técnica de la mente y el cuerpo donde se enseña a los pacientes a controlar determinadas respuestas fisiológicas, como la respiración y la frecuencia cardíaca, esta ayuda a que los niños aprendan a ser amos de sus cuerpos. Es una manera de que vean de forma práctica la conexión entre la mente y el cuerpo. De hecho, el proceso puede ser divertido, ya que se utilizan juegos, rompecabezas y música para enseñarle al cuerpo y a la mente a trabajar en conjunto.⁽⁵²⁾

Las técnicas de relajación como la respiración profunda, las imágenes guiadas y la relajación progresiva de los músculos pueden reducir la angustia y ayudar a los pacientes a manejar los efectos secundarios, como el dolor, la fatiga y las náuseas. La respuesta natural del cuerpo a la relajación incluye una frecuencia cardíaca más baja, un patrón de respiración más lento, menor presión arterial y sentimientos de mayor bienestar.⁽⁵³⁾

La relajación es un término general que se utiliza para describir distintas estrategias que pueden reducir los efectos del estrés en la mente y el cuerpo. Algunas técnicas específicas incluyen los ejercicios de respiración, el uso de imágenes, diferentes técnicas de relajación, estiramiento de músculos y entrenamiento autógeno. Los ejercicios de respiración hacen hincapié en patrones de respiración profunda, lenta y regular. En momentos de estrés, a menudo la respiración es rápida y superficial. La frecuencia cardíaca y la presión arterial también aumentan. Cuando la respiración es lenta y profunda, esto cambia las señales del cerebro, lo que conduce a la relajación mental y física.⁽⁵³⁾

Las imágenes guiadas hacen uso de la imaginación de la persona para crear imágenes mentales agradables con el mayor grado de detalle posible y haciendo uso de todos los sentidos. A menudo, esta imagen mental incluye la figura de algún lugar o paisaje preferido. El entrenamiento autógeno es una técnica de relajación que incluye una serie de ejercicios o fórmulas diseñados para liberarse del estrés del cuerpo y la mente. En general, las sesiones duran hasta 15 minutos y se realizan en una postura relajada mientras la persona está sentada o acostada.⁽⁵³⁾

La relajación progresiva de los músculos incluye la tensión y relajación controladas de pequeños grupos de músculos, uno a la vez. Se hace lentamente, con un orden específico y a menudo se combina con la respiración profunda o las imágenes. Al tensar y relajar los músculos sistemáticamente, la persona es más consciente del cuerpo y puede relajarse más completamente.⁽⁵³⁾

La musicoterapia utiliza la música para abordar las necesidades físicas, emocionales, cognitivas y sociales de los pacientes, es una práctica clínica basada en la evidencia, puede utilizarse para reducir el estrés, manejar el dolor y brindar una vía de escape física, emocional o creativa. La música puede ser el motor de un paciente para que mejore la motricidad gruesa y fina, disminuya la frecuencia cardíaca y aumente la saturación de oxígeno, o cree un entorno de relajación. Es terapéutica y se adapta a cada paciente.⁽⁵⁴⁾

La masoterapia es un tipo de terapia complementaria que utiliza técnicas de masaje, presión y manipulación de los tejidos blandos del cuerpo. La masoterapia puede ayudar a aliviar el dolor, la incomodidad, la tensión y el estrés. Los pacientes, así como los cuidadores de la familia, pueden beneficiarse con los masajes y lograr una mejoría en la calidad de vida. Distintas investigaciones han demostrado que la masoterapia puede aliviar los síntomas físicos y los malestares emocionales relacionados con las afecciones médicas pediátricas.⁽⁵⁵⁾

Los masoterapeutas se especializan en uno o más tipos de métodos. Existen muchas técnicas de masaje. Algunos tipos habituales de masaje incluyen los siguientes:

El masaje sueco se considera el masaje “tradicional”. Incluye movimientos largos de deslizamiento, caricias, presión firme, fricción o tamborileo. El masaje de los tejidos profundos es un masaje de cuerpo completo que sirve para aliviar la tensión muscular. Hace uso de presión más fuerte y profunda para abordar los problemas en los músculos y el tejido conectivo.

El shiatsu es una práctica en la que el terapeuta aplica presión en determinados puntos del cuerpo con los dedos de la mano, los codos, las rodillas o los pies. La terapia neuromuscular es un tipo de masaje especializado en el que se utiliza la presión en puntos disparadores con el objetivo de aliviar el dolor y mejorar la función. La reflexología es un tipo de masaje de acupresión que utiliza presión aplicada a distintos puntos de las manos y los pies.⁽⁵⁵⁾

La arteterapia es una forma de terapia expresiva que utiliza actividades creativas como el dibujo, la pintura o la escultura para mejorar el bienestar físico, mental y emocional. Se utiliza para reducir el estrés o la ansiedad, explorar sentimientos complejos, manejar los efectos secundarios y mejorar la calidad de vida. Además, ayuda a los niños a procesar sus desafíos o encontrar una manera positiva de analizar sus situaciones. Por ejemplo, dibujar una imagen de sí mismo como un superhéroe que combate el cáncer puede ayudar a que el niño tenga una sensación de fortaleza y empoderamiento.⁽⁵⁶⁾

La electroacupuntura es una técnica que consiste en proporcionar estimulación eléctrica a las agujas de acupuntura durante 30 minutos. Para la colocación de agujas, se colocará al niño en posición supina o sentada y se seleccionaran los 8 puntos de acupuntura donde se procederá a la inserción. Una vez insertadas se conecta con una máquina portátil de electroacupuntura. Entre los beneficios de esta terapia destacan: una mejora significativa en la comprensión del lenguaje y en la capacidad de autocuidado.⁽⁵⁷⁾

Terapia Asistida con Animales (TAA). A pesar de que se considere que este es un tipo de intervención relativamente nueva, realmente no lo es, ya que hay constancia de que, en la época clásica, considerado el periodo comprendido entre el siglo IV y V a.C., se afirmaba que los animales tenían “propiedades curativas”. El hecho de domesticar animales, no sólo se dio por las necesidades de conseguir alimento o realizar ciertas tareas, sino que se piensa que también se buscaba cubrir las necesidades de tipo psicológico como para tratar la ansiedad en niños en edad escolar.⁽⁵⁸⁾

La aromaterapia contribuye a la sensibilización a través de la relación de olores con algún asunto concreto. Cuando se concentra en un aroma agradable y se consigue crear una atmósfera relajada, se suele encontrar una paz que antes no se proporcionaba. Tal y como lo hacen los adultos, esto también funciona con los niños a través de la estimulación de los olores, así como en el embarazo.⁽⁵⁹⁾

Cuando un niño tiene muchos nervios, está agitado, siente que el corazón palpita más de lo normal y precisa de más atención, lo que se quiere es que baje el ritmo cardiaco, se relaje, se emplea el uso de aromas para finiquitar el ritmo cardiaco frenético.⁽⁵⁹⁾

La aromaterapia combina aceites esenciales con los olores de las plantas aromáticas, y a través de ella promover la relajación del niño. Se emplea diferentes métodos como poner una gotita de los aromas en zonas como la almohada, también usarlo como ambientador en su habitación, o incluso realizarle un agradable masaje.⁽⁵⁹⁾

A menudo, las prácticas de mente y cuerpo pueden ayudar a los niños con síntomas como la preocupación y la ansiedad. En general, las imágenes guiadas, la hipnosis con fines terapéuticos, el yoga y las artes creativas se consideran prácticas de poco riesgo. Estos tipos de terapias incluyen dietas, cremas, suplementos multivitamínicos y mega vitamínicos, y otros remedios homeopáticos. Los niños, debido a su cuerpo pequeño y los órganos en desarrollo, pueden ser más vulnerables que los adultos. Un sistema inmunitario debilitado también puede aumentar el riesgo.⁽⁶⁰⁾

CAPÍTULO III. METODOLOGIA

Se presenta un estudio documental, descriptivo con el objeto de analizar evidencia científica que se encuentra disponible refiriéndose a Terapias alternativas para escolares con ansiedad durante el confinamiento por pandemia que se realizó durante los meses de diciembre del 2021 y abril del 2022.

Se revisó de manera sistemática documentos que se encuentran publicados en sitios que tratan temas de la salud como: Scielo, Medline, Medigraphic, Dialnet, Redalyc, Elsevier y también en medios de organizaciones nacionales del resto del mundo. Para la realización de la búsqueda de la información se utilizó las respectivas palabras claves como son: terapias, alternativas, ansiedad, pandemia, Covid – 19 y búsquedas estratégicamente efectivas: operadores lógicos (booleanos): Ansiedad en niños, ansiedad en pandemia, terapias alternativas para ansiedad.

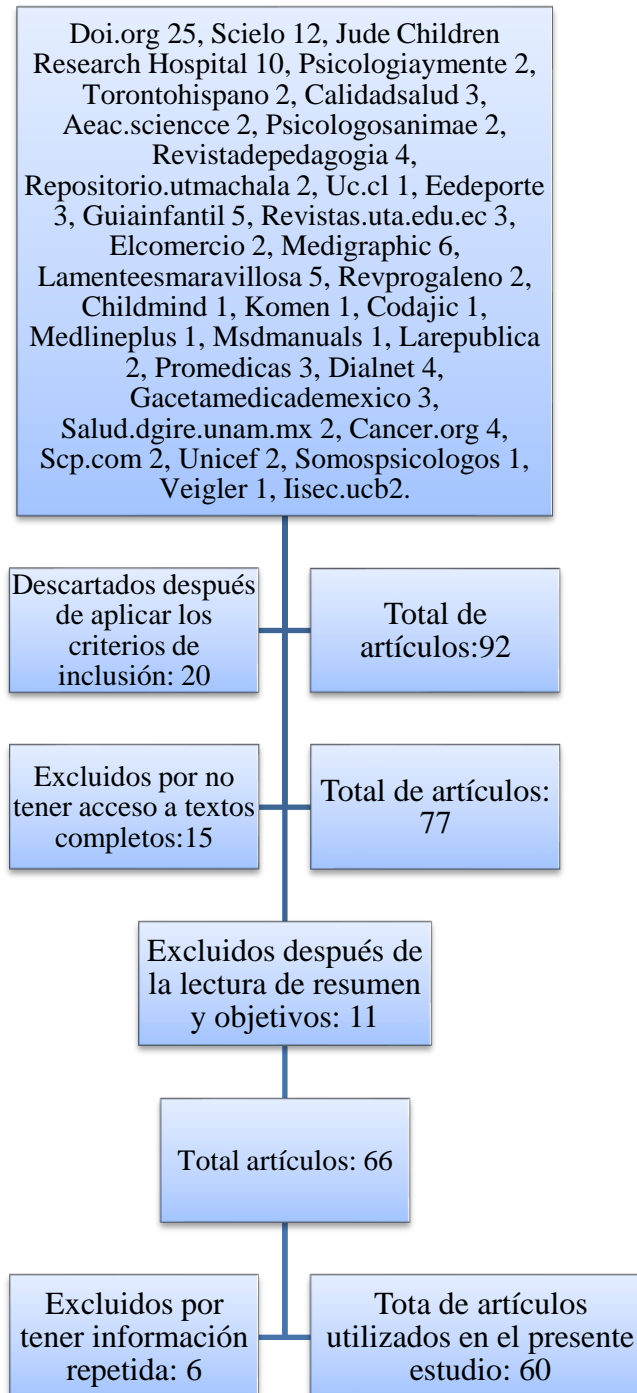
Se consultó además las páginas web de la Organización Mundial de la Salud, Organización panamericana de la Salud, y publicaciones de revistas médicas y publicaciones de diversas universidades.

La población de estudio está conformada por 112 artículos científicos los cuales se referían a temas de terapias alternativas para escolares con ansiedad durante el confinamiento por pandemia que fueron publicadas en revistas indexadas en bases regionales y de impacto mundial durante el periodo 2017 -2022. Para la selección de la población de estudio se tuvo los siguientes criterios para su inclusión: desde el 2017 hasta el 2022, documentos en varios idiomas, y artículos que sean de texto completo.

La muestra se constituyó de 60 publicaciones: doi.org 15, Jude Children Research Hospital 7, Scielo 4, Psicologiyamente 2, Torontohispano 1, Calidadsalud 1 , Aeac.science 1, Psicologosanimae 1, Revistadepedagogia 1, Repositorio.utmachala 1, Uc.cl 1, Eedeporte 1, Guiainfantil 1, Revistas.uta.edu.ec 1, Elcomercio 1, Medigraphic 1, Lamenteesmaravillosa 1, Revprogaleno 1, Childmind 1, Komen 1, Codajic 1, Medlineplus 1, Msdmanuals 1, Larepublica1, Promedicas1, Dialnet 1, Gacetamedicademexico 1, Salud.dgire.unam.mx 1, Cancer.org 1, Scp.com 1, , Unicef 1, Somopsicologos 1, Veigler 1, Iisec.ucb1, GuíaInfantil 1, dspace 1.

Con los criterios de inclusión ya definidos, se retiraron los documentos que no correspondían al objetivo del estudio que se estaba realizando. Para su análisis se concentró los datos en una tabla y se procedió a ejecutar una comparación entre los resultados de diferentes autores y se pudo sacar las respectivas conclusiones. Se formuló el siguiente algoritmo para la búsqueda de la bibliografía del tema:

Figura N. ° 1. Algoritmo de búsqueda bibliográfica



CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Valdés en 2018 menciona que: La Organización Mundial de la salud a las terapias alternativas las define como: "un conjunto amplio de prácticas de atención en salud que no forman parte de la propia tradición del país y están integradas en el sistema sanitario principal".

Hipócrates es considerado el padre de la medicina, defendía que el cuerpo en sí, es el que tiene la capacidad de sanarse, diseñando así la teoría de los cuatro humores, el mismo se basaba en que debía existir un balance entre la sangre, la bilis, la linfa y la atrabilis para que las personas se encuentren bien de salud, no obstante, el desequilibrio de dichos elementos produciría la enfermedad, lo describe Riccò en Historia de la medicina popular.

La investigación de León MIG. En la revista "De Educación a Distancia" realizada en el año 2020 se realizó un estudio donde participaron 8.079 adolescentes chinos de 12 a 18 años durante el brote de COVID-19, en el cual se destacó que el 42% de los participantes presentaban síntomas de depresión, consecuentemente el 37% padecía de ansiedad y el 31% tenían síntomas correspondientes a depresión y ansiedad, con el análisis final que debido a lo vivido con el aislamiento y restricciones propuestas por la OMS debido a la pandemia producida por el Covid- 19 incrementaron estos valores.

Los investigadores Tayeh P, Agámez P, Chaskel han señalado que durante la pandemia los niños están expuestos a una situación de peligro, experimentando diferentes reacciones como estados de incertidumbre, desánimo, tristeza, ansiedad, llevando esto a un malestar tanto psíquico y general; así también factores estresantes por las limitaciones que supone el confinamiento y afectación o muerte de algún familiar.

El Laboratorio de Enfermedades Psiquiátricas, Neurodegenerativas y Adicciones del Instituto Nacional de Medicina Genómica de la Ciudad de México reporta que en China se ha reportado un incremento de los síntomas depresivos en la población juvenil del 22.6%, que es mayor que lo reportado en otras investigaciones en escuelas primarias (17.2%). Durante la pandemia de COVID-19, la reducción de las actividades al aire libre y de la interacción social puede haberse asociado con un aumento de los síntomas depresivos en los niños.

En Ecuador la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud realizó un estudio con los siguientes resultados: a 539 adultos el tiempo promedio de estar en aislamiento era 25 días. Un 5% de la muestra señalaba haber padecido síntomas de COVID-19, un 17% indicó estar dentro del grupo de riesgo en caso de contraer la enfermedad, un 41% indicaba vivir con personas dentro de dicho grupo y un 1% interactuado con personas con síntomas de COVID-19.

Según la UNICEF en uno de los informes que presentó indica que al menos 1 de cada 7 niños, ha vivido bajo políticas de confinamiento obligatorias o recomendadas por

COVID-19, lo que supone un riesgo para la salud mental y el bienestar psicosocial de niños y adolescentes en lo que respecta al apareamiento de casos de ansiedad además, los trastornos de ansiedad son condiciones comunes en la infancia y adolescencia, con una prevalencia mundial que oscila en la literatura médica entre el 4% y 32%.

En el 2021 La UNICEF indicó que por ello los niños debieron afrontar distintos cambios durante la pandemia como: el cierre de las escuelas, la cancelación de eventos infantiles y familiares, la separación de sus amigos, la prohibición de salir a la calle para jugar, los mismos que han tenido un impacto negativo en el bienestar emocional de los menores. La ansiedad es un estado de agitación del ánimo, de perturbación, una angustia que un niño no puede controlar y que termina afectando su comportamiento. Los niños con ansiedad pueden 'encerrarse' en su mundo y negarse a comunicar sus sentimientos o, por el contrario, estallar en un torbellino de ira.

En la investigación terapias alternativas: Método preventivo y autocurativo desde el ámbito comunitario realizada por Díaz Y, Domínguez NM, Carrera SL especifican que: La Organización mundial de la salud (OMS), ha renovado desde el 2014 hasta las 2023 nuevas estrategias, con la finalidad de poder incentivar a los países y pueblos a que desarrollen e integren programas de Medicina Tradicional, Complementaria y Alternativa. En el Ecuador el uso de estas terapias esta normalizado por el Ministerio de Salud Publica en sus centros de salud catalogadas en dos grupos; la Homeopatía, Terapia Neural y Acupuntura en uno y las terapias alternativas como la Naturopatía, Fitoterapia y Terapia Floral conforman el otro grupo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) toma en cuenta a las terapias alternativas como parte de sistemas de salud de importancia y que no tiene la estima de los servicios de salud ya que en muchos países estas terapias son utilizadas para prevenir y tratar enfermedades incluso las que son consideradas crónicas.

Como lo recomienda el Jude Children Research Hospital. Algunos tipos generales de terapias alternativas que se utilizan para ayudar a los niños con ansiedad incluyen los siguientes: terapias basadas en el cuerpo, ejercicios de mente y cuerpo, oración y prácticas espirituales, relajación y meditación, vitaminas, suplementos y dietas especiales, musicoterapia, arteterapia y terapia recreativa.

El uso de la medicina alternativa y complementaria, entonces, parece estar relacionado con factores culturales. Las personas de países occidentales comúnmente usan terapias biológicas como dietas especiales, vitaminas, minerales y aromaterapia, mientras que las personas de países orientales recurren con mayor frecuencia a la acupuntura, la moxibustión, la medicina tradicional china y la lectura del Corán o la oración. Los métodos espirituales no se utilizan mucho en la cultura occidental para buscar soluciones a los problemas físicos, aunque sí en la cultura oriental.⁽⁶⁰⁾

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES

Conclusiones:

- ✓ Las principales causas de la ansiedad en los escolares se destacan las que tienen una relación directa con la anticipación de peligros futuros, indefinibles e imprevisibles, pueden ser el cambio de colegio, la pérdida de un familiar, o la separación de sus padres, pérdida de sus amistades o incluso de su mascota, en la actualidad por el confinamiento que produjo la pandemia de COVID-19 en la que los niños vieron un gran cambio en su manera de educarse, el aislamiento de familia y amigos, clases virtuales, el encierro es otro gran causante de la ansiedad.
- ✓ Luego del análisis de la evidencia científica que se utilizó para este estudio, se identificó que, los síntomas que presentan en los niños con ansiedad pueden ser encerrarse en su mundo y ocultar sus conocimientos y explosiones de ira también presentar taquicardias y nerviosismos, dificultades para respirar, sudoración excesiva, mareos, dolor de estómago, excesiva preocupación, baja en su autoestima, falta de concentración, ataques de hambre, tics nerviosos, sensibilidad de manera exagerada. Lo que vuelve necesario un diagnóstico correcto del cuadro de ansiedad ya que se puede confundir algunos síntomas con enfermedades ocasionales.
- ✓ Entre las principales terapias alternativas utilizadas para escolares con ansiedad se considera a la biorretroalimentación, técnicas de relajación como la respiración profunda, el uso de imágenes guiadas, y la relajación progresiva de los músculos, también se puede recurrir al entrenamiento autógeno. La relajación progresiva de los músculos en su específico orden con la respiración profunda, ayuda al cuerpo a relajarse. Las técnicas de masaje alivian los síntomas físicos además de los emocionales; entre estas está el masaje sueco, el profundo, el shiatsu y la terapia neuromuscular. El uso de la arteterapia como el dibujo, la pintura y la escultura, la aromaterapia que relacionan los olores con algún asunto concreto ayudan con el bienestar físico y emocional, además de la terapia asistida con animales.

Recomendaciones:

- ✓ Existe una gran cantidad de literatura sobre terapias alternativas para escolares con ansiedad, sus diferentes técnicas y usos, y este tema de investigación deja muchas preguntas abiertas y muchas oportunidades para futuras investigaciones. Desde la perspectiva de Enfermería, el tema debe ser abordado en términos de promoción y educación en salud. Por ello, es importante ampliar conocimientos sobre tratamientos complementarios y alternativos para la ansiedad, patología tan frecuente en las consultas de atención primaria.
- ✓ La gran variedad de terapias alternativas que se pueden aplicar para tratar la ansiedad en niños debe ser realizados por personas que tengan conocimiento en cada una de estas, y deben ser además personal que tenga experiencia en el manejo de niños que van desde los cinco a los nueve años de edad.
- ✓ Al momento actual al ya no encontrarnos en aislamiento y ya con los niños de edad escolar asistiendo nuevamente a las aulas se pueden presentar igualmente casos de ansiedad y se podrían aplicar cualquier terapia detallada en el presente estudio.

BIBLIOGRAFÍA

1. Castillo RP del, Velasco MFP. Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. *Rev Psiquiatr Infanto-Juv* [Internet]. 30 de junio de 2020 [citado 12 de marzo de 2022];37(2):30-44. Disponible en: <https://www.aepnya.eu/index.php/revistaaepnya/article/view/355>
2. Valdés LMJ, Guerra LEP, Díaz MR, Losada NF, Flores OR, Castellanos DVL. Efectividad de técnicas participativas para lograr una conducta infantil sana. *Acta Médica Cent* [Internet]. 2018 [citado 12 de marzo de 2022];8(3):6-13. Disponible en: <http://www.revactamedicacentro.sld.cu/index.php/amc/article/view/140>
3. Quiñones NAV. Aporte de las terapias alternativas dentro de los procesos de neurorrehabilitación. *FisioGlía Rev Divulg En Fisioter* [Internet]. 2018 [citado 12 de marzo de 2022];5(1):5-9. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6253103>
4. Lopera Pareja EH, Lopera Pareja EH. EL DEBATE POLÍTICO SOBRE LAS TERAPIAS ALTERNATIVAS Y COMPLEMENTARIAS EN ESPAÑA EN LA INTERFAZ ENTRE CIENCIA, POLÍTICA Y SOCIEDAD (1979-2018). *Perspect Comun* [Internet]. diciembre de 2019 [citado 12 de marzo de 2022];12(2):155-93. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0718-48672019000200155&lng=es&nrm=iso&tlng=e
5. Sierra JC. Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. 2003;(1):51.
6. León MIG. Disminución de la ansiedad en las víctimas del bullying durante el confinamiento por el COVID-19. *Rev Educ Distancia RED* [Internet]. 8 de enero de 2021 [citado 12 de marzo de 2022];21(65). Disponible en: <https://revistas.um.es/red/article/view/439601>
7. Andrades-Tobar M, García FE, Concha-Ponce P, Valiente C, Lucero C. Predictores de síntomas de ansiedad, depresión y estrés a partir del brote epidémico de COVID-19. *Rev Psicopatología Psicol Clínica* [Internet]. 16 de abril de 2021 [citado 12 de marzo de 2022];26(1):13. Disponible en: <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/28090>
8. Nicolini H. Depresión y ansiedad en los tiempos de la pandemia de COVID-19. *Cir Cir* [Internet]. 5 de octubre de 2020 [citado 12 de marzo de 2022];88(5):4429. Disponible en: http://www.cirugiaycirujanos.com/frame_esp.php?id=354
9. Baysan C, Palanbek-Yavaş S, Emel-Önal A, Baysan C, Palanbek-Yavaş S, Emel-Önal A. Effects of the COVID-19 pandemic on mental health (anxiety and depression symptoms) in the United States of America. *Rev Fac Med* [Internet]. diciembre de 2021 [citado 12 de marzo de 2022];69(4). Disponible en:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0120-00112021000400209&lng=en&nrm=iso&tlng=en

10. Paixão GM da, Seabra AD, Vieira AC dos S, Gorla JA, Cruz DC da. Occupational participation, stress, anxiety and depression in workers and students from Brazilian universities during the COVID-19 pandemic. *Cad Bras Ter Ocupacional* [Internet]. 10 de enero de 2022 [citado 12 de marzo de 2022];30. Disponible en: <http://www.scielo.br/j/cadbto/a/4RYdyNH4ppZ8YRF8FML9kYr/?lang=en>
11. Rodríguez C, Medrano O, Hernández A. Salud mental de los mexicanos durante la pandemia de COVID-19 | *Gaceta Médica de México* [Internet]. 2021 [citado 13 de marzo de 2022]. Disponible en: https://www.gacetamedicademexico.com/frame_eng.php?id=583
12. Turri GS de S, Fonte REB, Lima-Silva LG, Faro A. Anxiety, Beliefs and Covid-19 in Two Periods of the Pandemic in Brazil: A comparative study. *Rev Costarric Psicol* [Internet]. 28 de diciembre de 2021 [citado 13 de marzo de 2022];40(2):131-47. Disponible en: <http://www.rcps-cr.org/openjournal/index.php/RCPs/article/view/211>
13. Wanderley F, Losantos M, Tito C. LOS IMPACTOS SOCIALES Y PSICOLÓGICOS DEL COVID-19 EN BOLIVIA. :12. Disponible en: http://www.iisec.ucb.edu.bo/assets_iisec/publicacion_observatorio/Revisado_Serie_n__3_LOS_IMPACTOS_SOCIALES_Y_PSIKOLOGICOS_DE_LA_PANDEMIA_DE_COVID-19_EN_BOLIVIA_.pdf
14. Resett S, García-Ramos C. CORRELATOS PSICOSOCIALES DE LA CUARENTENA DEBIDO AL COVID-19 EN ADULTOS ARGENTINOS Y ECUATORIANOS. :9.
15. Tayeh P, Agámez P, Chaskel R. 1.-Trastornos-ansiedad-1.pdf [Internet]. 2019 [citado 13 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://scp.com.co/wp-content/uploads/2016/04/1.-Trastornos-ansiedad-1.pdf>
16. Carcelén ACC, Cajamarca AMN. DISERTACIÓN PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE ESPECIALISTA EN PEDIATRÍA. :131.
17. Herrera Morban DA, Jorge MM, Sosa C, Herrera Morban DA, Jorge MM, Sosa C. Efecto Spillover en los cuidadores de infantes de 1.5 a 5 años durante la pandemia del COVID-19. *Pediatría Asunción* [Internet]. agosto de 2020 [citado 12 de marzo de 2022];47(2):64-8. Disponible en: http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1683-98032020000200064&lng=en&nrm=iso&tlng=es
18. Arias Molina J, Cabrera Hernández Y, Román López IR, Zayas Fajardo ML, Rodríguez Rodríguez RR, Arias Molina J, et al. Trastornos psiquiátricos en adolescentes durante

- la situación epidemiológica causada por la COVID-19. *Multimed* [Internet]. junio de 2021 [citado 12 de marzo de 2022];25(3). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1028-48182021000300006&lng=es&nrm=iso&tlng=pt
19. UNICEF México. Niñas, niños y adolescentes durante COVID-19 | UNICEF [Internet]. 2021 [citado 13 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/ni%C3%B1as-ni%C3%B1os-y-adolescentes-durante-covid-19>
 20. Pizarro Laborda P, Santana López A, Vial Lavín B. La participación de la familia y su vinculación en los procesos de aprendizaje de los niños y niñas en contextos escolares. *Diversitas* [Internet]. 31 de diciembre de 2013 [citado 13 de marzo de 2022];9(2):271. Disponible en: <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/diversitas/article/view/1210>
 21. Díaz Y, Domínguez NM, Carrera SL. TERAPIAS ALTERNATIVAS: Método preventivo y autocuratorio desde el ámbito comunitario [Internet]. 2018 [citado 13 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/4951/1/9789942776082.pdf>
 22. Ministerio de Salud Pública. El ejercicio de terapias alternativas ya cuenta con normativa – Ministerio de Salud Pública [Internet]. 2019 [citado 18 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.salud.gob.ec/el-ejercicio-de-terapias-alternativas-ya-cuenta-con-normativa/>
 23. Riccò I. Historia de la medicina popular: del modelo clásico al global. *Disparidades Rev Antropol* [Internet]. 30 de diciembre de 2019 [citado 12 de marzo de 2022];74(2):e022-e022. Disponible en: <https://dra.revistas.csic.es/index.php/dra/article/view/618>
 24. Veigler Business School. Medicina alternativa: origen, evolución y técnicas [Internet]. Veigler Business School. 2020 [citado 13 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://veigler.com/medicina-alternativa/>
 25. Triglia A. La teoría de los cuatro humores, de Hipócrates [Internet]. 2017 [citado 29 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/personalidad/teoria-cuatro-humores-hipocrates>
 26. Valle García M del. Edad Media Y Enfermedad. *Rev Científica Soc Esp Enferm Neurológica* [Internet]. enero de 2017 [citado 29 de marzo de 2022];26(1):9-27. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2013524607700624>
 27. Palmero JR. LA CONSULTA MÉDICA: PASADO Y PRESENTE. 2018;16.

28. Tácuna-Calderón A, Moncada–Mapelli E, Lens-Sardón L, Huaccho-Rojas J, Gamarra-Castillo F, Salazar-Granara A. Estrategias de la Organización Mundial de la Salud en Medicina Tradicional y Reconocimiento de Sistemas de Medicina Tradicional. Rev Cuerpo Méd HNAAA [Internet]. 7 de junio de 2020 [citado 29 de marzo de 2022];13(1):101-2. Disponible en: <http://cmhnaaa.org.pe/ojs/index.php/rcmhnaaa/article/view/633>
29. Agencia de Aseguramiento de la Calidad de los, Servicios de Salud y Medicina Prepagada. Manual-de-usuario-terapias-alternativas.pdf [Internet]. [citado 13 de marzo de 2022]. Disponible en: <http://www.calidadsalud.gob.ec/wp-content/uploads/2021/03/Manual-de-usuario-terapias-alternativas.pdf>
30. Girardi C. ¿POR QUÉ LA MEDICINA COMPLEMENTARIA? Rev Chil Pediatría [Internet]. enero de 2018 [citado 29 de marzo de 2022];74(1). Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062003000100017&lng=en&nrm=iso&tlng=en
31. Abiague C. Medicina alternativa: ¿Cuáles son sus beneficios y en qué consiste? [Internet]. Hispano City. 2021 [citado 29 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.torontohispano.com/publicacion/medicina-alternativa-cuales-son-sus-beneficios-y-en-que-consiste/>
32. Escuela Europea del Deporte. Beneficios de las terapias naturales [Internet]. Escuela Europea del Deporte. 2021 [citado 29 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.eedeporte.com/beneficios-terapias-naturales/>
33. Gavilanes P. El 37% de los latinos utiliza medicinas alternativas [Internet]. El Comercio. 2016 [citado 29 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.elcomercio.com/tendencias/salud/estadisticos-latinos-medicinaalternativa-automedicacion-ecuador.html>
34. Gómez-Martínez R, Ulloa-Carrillo M, Colunga-Rodríguez C, Silva-Padilla N. Usos y actitudes del personal de enfermería acerca de las terapias alternativas en un hospital pediátrico. :6.
35. Horta-Rivero EM, Galindo-Rivero Y, Espinosa-Téllez ZC, Llanes-Mesa LI. Homeopatía: aplicaciones a la medicina. Progaleno [Internet]. 19 de noviembre de 2021 [citado 29 de marzo de 2022];4(2):150-69. Disponible en: <http://www.revprogaleno.sld.cu/index.php/progaleno/article/view/212>
36. Pinto Duitama K. Conozca las ventajas de la medicina ayurveda como una aliada en el manejo del estrés [Internet]. Diario La República. [citado 29 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.larepublica.co/ocio/conozca-las-ventajas-de-la-medicina-ayurveda-como-una-aliada-en-el-manejo-del-estres-3188980>

37. Komen S. Medicina china tradicional [Internet]. Susan G. Komen®. 2021 [citado 29 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.komen.org/breast-cancer/survivorship/complementary-therapies/medicina-china-tradicional/>
38. Millstine D. Tipos de medicina alternativa y complementaria - Temas especiales [Internet]. Manual MSD versión para público general. 2021 [citado 13 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.msdmanuals.com/es/hogar/temas-especiales/medicina-alternativa-complementaria-e-integrativa/tipos-de-medicina-alternativa-y-complementaria>
39. Bocanegra BMP, Sosa JCG, Simbaqueba DCM, Bocanegra BMP, Sosa JCG, Simbaqueba DCM. Terapias complementarias durante la gestación y parto. Revisión integrativa. Rev Cuid [Internet]. agosto de 2020 [citado 29 de marzo de 2022];11(2). Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2216-09732020000200404&lng=en&nrm=iso&tlng=es
40. PROMEDICAS CDMX. Medicina alternativa para la ansiedad - [Internet]. 2020 [citado 13 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://promedicas.mx/medicina-alternativa-para-la-ansiedad/>
41. Buj Gimeno A. El entorno escolar como factor determinante en la educación del niño [Internet]. [citado 13 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://revistadepedagogia.org/l/no-191/el-entorno-escolar-como-factor-determinante-en-la-educacion-del-nino/101400039287/>
42. Asociación Española de Pediatría. Niños de 6 a 11 años: cómo se desarrollan [Internet]. 2017 [citado 25 de abril de 2022]. Disponible en: <https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/ninos-6-11-desarrollo>
43. Sierra JC. Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. 2017;(1):51.
44. Vega M. Ansiedad infantil: qué es y cómo solucionarla. - Somos Psicólogos [Internet]. Somos Psicología y Formación. 2018 [citado 30 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.somospsicologos.es/blog/ansiedad-infantil/>
45. Asociación Estadounidense de Psiquiatría. DSM-5-Trastornos-de-ansiedad.pdf [Internet]. [citado 13 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://ebg.ec/wp-content/uploads/2021/01/DSM-5-Trastornos-de-ansiedad.pdf>
46. Esteban E. Cómo saber si mi hijo sufre ansiedad [Internet]. Guiainfantil.com. 2021 [citado 30 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.guiainfantil.com/educacion/conducta/14-sintomas-de-ansiedad-en-los-ninos/>

47. Antúnez Z, Vinet E. Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS - 21): Validación de la Versión abreviada en Estudiantes Universitarios Chilenos [Internet]. 2016 [citado 30 de marzo de 2022]. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082012000300005&script=sci_abstract
48. medline plus. Ansiedad [Internet]. National Library of Medicine; [citado 30 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>
49. Franco Chóez XE, Sánchez Cabezas P del P, Torres Vargas RJ, Franco Chóez XE, Sánchez Cabezas P del P, Torres Vargas RJ. Claves para el tratamiento de la ansiedad, en tiempos de covid-19. Rev Univ Soc [Internet]. junio de 2021 [citado 4 de abril de 2022];13(3):271-9. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2218-362020210003000271&lng=es&nrm=iso&tlng=es
50. Badalona. Psicólogo especialista en ansiedad infantil | Badalona, Barcelona y Online [Internet]. Psicólogos Animae | Barcelona y Badalona. 2019 [citado 13 de abril de 2022]. Disponible en: <https://psicologosanimae.com/tratamiento-ansiedad-infantil/>
51. Jude Children Research Hospital. Terapias complementarias durante el cáncer infantil [Internet]. [citado 18 de abril de 2022]. Disponible en: <https://together.stjude.org/es-us/atención-apoyo/terapias-complementarias.html>
52. Allen J. Cómo utilizar la biorretroalimentación para ayudar con los síntomas y los efectos secundarios [Internet]. 2018 [citado 18 de abril de 2022]. Disponible en: <https://together.stjude.org/es-us/atención-apoyo/terapias-complementarias/biorretroalimentación.html>
53. Allen J. Técnicas de relajación en el cáncer infantil [Internet]. 2019 [citado 18 de abril de 2022]. Disponible en: <https://together.stjude.org/es-us/atención-apoyo/terapias-complementarias/técnicas-de-relajación.html>
54. Amy M. Musicoterapia para el cáncer pediátrico [Internet]. 2019 [citado 18 de abril de 2022]. Disponible en: <https://together.stjude.org/es-us/atención-apoyo/terapias-complementarias/musicoterapia.html>
55. Liddle Kidz Foundation. Masoterapia durante el cáncer pediátrico [Internet]. 2019 [citado 18 de abril de 2022]. Disponible en: <https://together.stjude.org/es-us/atención-apoyo/terapias-complementarias/masoterapia.html>
56. Jude Children Research Hospital. Arteterapia durante el cáncer infantil [Internet]. 2018 [citado 18 de abril de 2022]. Disponible en: <https://together.stjude.org/es-us/atención-apoyo/terapias-complementarias/arteterapia.html>

57. Sánchez-Contreras N, Alcaraz-Córdoba T, López-Rodríguez M del M. UTILIZACIÓN DE TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS EN NIÑOS CON TRASTORNOS DEL ESPECTRO AUTISTA: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA. Ther Estud Propues En Cienc Salud [Internet]. 28 de abril de 2021 [citado 18 de abril de 2022];(14):45-77. Disponible en: <https://revistas.ucv.es/index.php/therapeia/article/view/859>
58. Rosselló NB, de Psicología G. Terapia Asistida con Animales en Niños con Trastorno del Espectro Autista. :47.
59. Marciel M. Aromaterapia para niños nerviosos [Internet]. Guiainfantil.com. 2019 [citado 18 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.guiainfantil.com/articulos/salud/aromaterapia-para-ninos-nerviosos/>
60. Biblioteca Brincar. CAM: Medicinas complementarias y alternativas para niños con TEA|Biblioteca Brincar [Internet]. 2020 [citado 18 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.bibliotecabrincar.org.ar/cam-medicinas-complementarias-y-alternativas-para-ninos-con-tea/>

ANEXOS

Anexo 1. Escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS – 21):

DASS21		Nombre:	Fecha:		
<p>Lea cada expresión y marque con un círculo el número 0, 1, 2 o 3 que indica cuánto se aplica la expresión a usted <i>durante la última semana</i>. No hay respuestas correctas o incorrectas. No utilice demasiado tiempo en ninguna declaración.</p> <p><i>La escala de puntajes es la siguiente:</i></p> <p>0 No se aplica a mí en absoluto 1 Se aplica a mí hasta cierto punto, o parte del tiempo 2 Se aplica a mí en un grado considerable, o buena parte del tiempo 3 Se aplica mucho a mí, o la mayoría del tiempo</p>					
1	Me resulta difícil relajarme	0	1	2	3
2	Noté la sequedad en mi boca	0	1	2	3
3	Pareciera que no puedo experimentar ningún sentimiento positivo	0	1	2	3
4	Tuve dificultades al respirar (por ej.: respiración excesivamente rápida, dificultad para respirar sin ningún esfuerzo físico)	0	1	2	3
5	Me resultó difícil tener iniciativa para hacer cosas	0	1	2	3
6	Tendía a reaccionar en exceso ante las situaciones	0	1	2	3
7	Tuve temblores (por ej.: en las manos)	0	1	2	3
8	Sentí que estaba usando mucha energía nerviosa	0	1	2	3
9	Estuve preocupado por situaciones en las que podría entrar en pánico y parecer un tonto	0	1	2	3
10	Sentí que no tenía nada que esperar	0	1	2	3
11	Me encontré agitado	0	1	2	3
12	Tuve dificultades para relajarme	0	1	2	3
13	Me sentí abatido y triste	0	1	2	3
14	No toleraba nada que me impidiera continuar con lo que estaba haciendo	0	1	2	3
15	Sentí que estaba cerca del pánico	0	1	2	3
16	No pude entusiasmarme con nada	0	1	2	3
17	Sentí que no valía mucho como persona	0	1	2	3
18	Sentí que estaba bastante susceptible	0	1	2	3
19	Fui consciente del trabajo de mi corazón en ausencia de esfuerzo físico (por ej.: sensación de aumento de la frecuencia cardíaca, falta de latido del corazón)	0	1	2	3
20	Sentí miedo sin ninguna razón	0	1	2	3
21	Sentí que la vida no valía nada	0	1	2	3

Anexo 2. Interpretación del Puntaje Dass

Cada pregunta recibe un puntaje de depresión, ansiedad o estrés. Los puntajes totales para cada categoría se deben multiplicar por 2 y comparar con la tabla que sigue.

Aplique la plantilla a ambos lados de la hoja y sume los puntajes de cada escala. Para una versión corta (21 ítems) multiplique la suma por 2.

Pregunta	Trastorno	Pregunta	Trastorno	Pregunta	Trastorno
1	Estrés	8	Estrés	15	Ansiedad
2	Ansiedad	9	Ansiedad	16	Depresión
3	Depresión	10	Depresión	17	Depresión
4	Ansiedad	11	Estrés	18	Estrés
5	Depresión	12	Estrés	19	Ansiedad
6	Estrés	13	Depresión	20	Ansiedad
7	Ansiedad	14	Estrés	21	Depresión

Significado	Depresión	Ansiedad	Estrés
Normal	0-9	0-7	0-14
Leve	10-13	8-9	15-18
Moderado	14-20	10-14	19-25
Grave	21-27	15-19	26-33
Extremadamente grave	28+	20+	34+

Tabla N. ° 1. Triangulación de criterios de Terapias alternativas para escolares con ansiedad durante el confinamiento por pandemia

AUTORES	BASE DE DATOS Y AÑO	DIMENSIONES	SEMEJANZAS	DIFERENCIAS	ANÁLISIS
Valdés LMJ, Guerra LEP, Díaz MR, Losada NF, Flores OR, Castellanos DV Riccò I Quiñones NAV Gómez-Martínez R, Ulloa-Carrillo M, Colunga-Rodríguez C, Silva-Padilla N.	Revactamedicacentro 2018 dra.revistas.2019 dialnet.unirioja 2018 scielo.cl 2019	Terapias alternativas	La Organización Mundial de la salud las define como: "un conjunto amplio de prácticas de atención en salud que no forman parte de la propia tradición del país y están integradas en el sistema sanitario principal", las mismas constituyen una nueva opción de tratamiento, que a paso lento se han ido implementando en los sistemas de salud de varios países, fomentando el trabajo de la mano con la medicina occidental, sin restarle importancia a la misma Las TA son consideradas "complementarias" cuando se manejan simultáneamente con las terapias convencionales, por ejemplo; la combinación de la	Actualmente se evidencian desafíos importantes en esta área entre ellos se considera al desarrollo y aplicación de políticas y reglamentos, la comunicación y el intercambio de información sobre estas nuevas políticas y reglamentos de igual manera sobre los datos de investigación y los recursos informativos objetivos y fiables para los usuarios. ⁽⁵⁾	Las terapias alternativas cada día tienen una mayor aceptación, no solo por los pacientes sino también por organismos que regulan la salud tanto nacional como internacionalmente, su aplicación llevada en conjunto por tratamientos médicos, ayudan a los pacientes a una mejora considerable y a llevar de una manera más cómoda el problema de salud

			acupuntura con fármacos analgésicos para la disminución del dolor y “alternativas” cuando reemplazan un tratamiento médico convencional, por ejemplo; el uso de infusiones de hierbas en lugar de medicamentos antidepresivos. ^(1,3,5,6,7)		
Paixão GM da, Seabra AD, Vieira AC dos S, Gorla JA, Cruz DC da Wanderley F, Losantos M, Tito C Herrera Morban DA, Jorge MM, Sosa C, Herrera Morban DA, Jorge MM, Sosa C	scielo.br 2022 iisec.ucb.edu.bo 2021 scielo.iics.una.py 2020	Ansiedad	Todos los seres vivos están dotados de sistemas biológicos que permiten experimentar ansiedad o miedo. La emoción del miedo puede actuar como señal de alerta y disuasión para evitar que un niño se aventure en situaciones en las que aún no ha desarrollado las habilidades necesarias. La reducción de las actividades al aire libre y de la interacción social puede haberse asociado con un aumento de los síntomas depresivos en los niños. También se encontró que el 18.9% de los estudiantes tenían síntomas de ansiedad. ^(11,12,13,15)	Según la UNICEF en uno de los informes que presentó indica que al menos 1 de cada 7 niños, ha vivido bajo políticas de confinamiento obligatorias o recomendadas por la OMS debido a la propagación de virus COVID-19, lo que supone un riesgo para la salud mental y el bienestar psicosocial de niños y adolescentes en lo que respecta al apareamiento de casos de ansiedad. ⁽¹⁷⁾	La ansiedad es una enfermedad que afecta cada vez más a niños y adultos, siendo los niños en edad escolar los que presentan ansiedad a causa del confinamiento que provocó la pandemia del COV 19
Buj Gimeno A. Jacobson R.	Revistadepedagogia.org 2022	Niños y niñas en edad escolar	La Convención Internacional de los		Se considera niños en edad escolar a los que

<p>Vega M. Asociación Estadounidense de Psiquiatría.</p>	<p>childmind.org 2022 ebg.ec 2021</p>		<p>Derechos del Niño da motivos para pensar sobre la importancia de la etapa escolar en la educación del niño. Si consideramos a la escuela como un entorno especial, su argumento debe facilitar el desarrollo de la capacidad física e intelectual del niño. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), Se consideran preescolares los niños de 2 a 5 años y escolares de los 6 a los 11 años de edad, es una etapa en que el niño aprende sobre el mundo exterior y donde se hace cada vez menos dependiente de sus padres.^(41,42)</p>		<p>tienen de 6 a 11 años de edad y están en proceso de aprendizaje en las escuelas</p>
<p>Díaz Y, Domínguez NM, Carrera SL. Veigler Business School. Medicina Triglia A.</p>	<p>repositorio.upse.edu.ec 2018 veigler.com 2020 psicologiaymente.com 2022</p>	<p>Medicina Tradicional, Complementaria y Alternativa</p>	<p>Según las proyecciones futuras y el avance investigativo, la Organización mundial de la salud (OMS), ha renovado desde el 2014 hasta el 2023 nuevas estrategias, con la finalidad de poder incentivar a los países y pueblos a que desarrollen e integren programas de Medicina Tradicional,</p>		<p>Desde la antigüedad se sabe de diferentes técnicas o métodos para curar los males que se presentan en las personas, siendo hoy en día conocidas estas como terapias alternativas</p>

			<p>Complementaria y Alternativa dentro de todos los sistemas nacionales de salud y de esta manera contribuir al bienestar y a la mejora continua en la atención de las personas. En el Ecuador el uso de estas terapias esta normalizado por el Ministerio de Salud Publica en sus centros de salud catalogadas en dos grupos; la Homeopatía, Terapia Neural y Acupuntura en uno y las terapias alternativas como la Naturopatia, Fitoterapia y Terapia Floral conforman el otro grupo. Hipócrates consideraba que las principales causas de las enfermedades eran dietéticas o psicoemocionales, de modo que los tratamientos se centraban en la alimentación.^(20,21,22,23)</p>		
<p>Bocanegra BMP, Sosa JCG, Simbaqueba DCM, Bocanegra BMP, Sosa JCG,</p>	<p>scielo.org.co 2020 promedicas.mx</p>	<p>Las terapias alternativas para la ansiedad</p>	<p>Aromaterapia. El oler esencias o colocarlas directamente en la piel produce un efecto relajante en el organismo, por lo cual ayudara a disminuir los</p>	<p>No se consultó a ningún autor que indique que las TA no está indicadas para la ansiedad.</p>	<p>Entre las terapias alternativas que se pueden utilizar para mejorar el padecimiento de la ansiedad el uso de hierbas para preparálas</p>

Simbaqueba DCM. PROMEDICAS CDMX.			niveles de ansiedad causados por situaciones vividas Herbolaria. Las propiedades medicinales y terapéuticas de las plantas ayudan a combatir los síntomas de esta patología. Se prepara infusiones que ayudan a calmar al sistema nervioso y relajaran el cuerpo, disminuyendo ese estado de ansiedad Acupuntura. La base de la acupuntura es lograr el equilibrio holístico en el cuerpo. ⁽³⁹⁾⁽⁴⁰⁾		en forma de infusiones, y diferentes esencias para utilizarlas en aromaterapia ayudan a llevar y a mejorar el padecimiento de la ansiedad
Horta-Rivero EM, Galindo-Rivero Y, Espinosa-Téllez ZC, Llanes-Mesa LI Pinto Duitama K	revprogaleno.sld.cu larepublica.co	Clasificación de terapias alternativa	Existen diversas clasificaciones de terapias alternativa entre las cuales las podemos clasificar en cinco categorías según su manera de practicarla. Terapias integrales o completas Terapias de Manipulación y basadas en el Cuerpo Terapias biológicas Terapias Energéticas. ^(35,36)	Existen varias clasificaciones extras de las terapias alternativas, se utilizó la clasificación más actual y que utilizan con frecuencia los autores	Las terapias alternativas han sido clasificadas en 5 categorías y para esto se tiene en cuenta la manera de aplicarla o ejecutarla
Asociación Estadounidense de Psiquiatría Antúñez Z, Vinet E	ebg.ec 2021 scielo.cl 2021	Clasificación de la ansiedad	Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría	Los medicamentos para tratar los trastornos de ansiedad incluyen medicamentos contra la	Existen diferentes tipos de ansiedad en especial la que causa el aislamiento por el confinamiento que

			<p>en su quinta edición menciona que: Ansiedad por separación: Se caracteriza por la presencia de miedo excesivo y poco adecuado para la etapa del desarrollo en relación con la separación de las figuras de apego, ya que en los primeros años de vida el niño depende parcialmente del cuidado y protección de sus padres o cuidador. Mutismo selectivo: Se presenta principalmente en los niños, cuando se enfrentan a situaciones traumáticas, donde se espera que el niño exprese sus sentimientos, pero el mismo se priva de manifestar sus pensamientos. Fobia específica: Miedo excesivo a objetos o situaciones, desproporcionados al peligro real, las principales fobias son a animales, ambientes naturales, agujas, sangre y algunas situaciones como ascensores y aviones.</p>	<p>ansiedad y ciertos antidepresivos. Algunos tipos de medicamentos pueden funcionar mejor para tipos específicos de trastornos de ansiedad. Debe comunicarse bien con su profesional de la salud para identificar qué medicamento es mejor. Es posible que deba probar más de un medicamento antes de encontrar el correcto.⁽⁴⁸⁾</p>	<p>provoco la pandemia en la que los niños dejaron de asistir a las aulas y no poder socializar con otros niños les provoco este trastorno.</p>
--	--	--	--	--	---

			Los que tienden a exagerar las cosas, los que están permanentemente en alerta, a la defensiva y los que tiene problemas para controlar las emociones, son más propensos a sufrir ansiedad. Estos son los síntomas más comunes de la ansiedad en los niños. ^(46,47)		
--	--	--	---	--	--