

p-ISSN 1315-4079 Depósito legal pp 199402ZU41
e-ISSN 2731-2429 Depósito legal ZU2021000152

*Esta publicación científica en formato digital es
continuidad de la revista impresa*

Encuentro Educativo

Revista Especializada en Educación



Universidad del Zulia

Facultad de Humanidades y Educación

Centro de Documentación e Investigación Pedagógica

Vol. 33

N° 1

Enero - Junio

2 0 2 6

Maracaibo - Venezuela

Encuentro Educativo

e-ISSN 2731-2429 ~ Depósito legal ZU2021000152

Vol. 33 (1) enero – junio 2026: 208-227

<https://produccioncientificaluz.org/index.php/encuentro>

Como citar: Chirinos de Toyo, L. M. (2026). Impacto Psicoemocional y Psicoeducación Post-Pandemia: Una Revisión Documental Sobre la Salud Mental. *Encuentro Educativo*, 33(1), 208-227.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20583502>

Impacto Psicoemocional y Psicoeducación Post-Pandemia: Una Revisión Documental Sobre la Salud Mental

Lis María Chirinos de Toyo

Postdoctorado en Ciencias Humanas, Facultad de Humanidades y Educación, Universidad del Zulia, Maracaibo-Venezuela

lischirinosanchez@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0004-6152-5764>

Resumen

Dentro de las disciplinas de las ciencias humanas, la salud mental es un tema relevante por ser base del bienestar social e individual, donde el foco principal reside en el estudio de la pluralidad humana y las transformaciones que favorezcan el desarrollo personal y colectivo. El propósito de esta investigación es presentar una revisión documental que analiza el estado de la salud mental de la población en post-pandemia, principalmente en Venezuela, examinando barreras de accesibilidad a consultas psicológicas, factores bio-psicosociales y crisis psicoemocional. El estudio integra criterios del Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales y la neurobiología, para obtener lineamientos que posibiliten implementar la psicoeducación. La metodología utilizada tuvo un enfoque cualitativo, diseño documental y alcance descriptivo. Los resultados revelan una brecha crítica en la atención psicológica debido a costos elevados y *vulnerabilidad resiliente*, donde el incremento de ansiedad y suicidios evidencian el agotamiento de mecanismos de afrontamiento ante la crisis. Asimismo, se identifica que el entorno doméstico impacta negativamente la salud escolar, subrayando la urgencia de una mayor regulación emocional; patologías como ansiedad, depresión y estrés se vinculan intrínsecamente al eje cerebro-intestino y la bioquímica del cortisol y serotonina. En conclusión, se plantea la psicoeducación como una intervención esencial para mitigar el estigma, informar sobre el funcionamiento cerebral y optimizar la adherencia al tratamiento, mejorando el pronóstico de los trastornos mentales más prevalentes en la actualidad.

Palabras clave: Impacto psicoemocional, psicoeducación, salud mental, post-pandemia, revisión documental

Recibido: 05-04-2026 ~ Evaluado: 09-05-2026 ~ Aceptado: 15-05-2026

Psycho-emotional Impact and Psychoeducation Post-Pandemic in Venezuela: A Documentary Review on Mental Health

Abstract

Within the human sciences, mental health is a relevant topic because it is fundamental to social and individual well-being, with a primary focus on studying human diversity and the transformations that foster personal and collective development. The purpose of this research is to present a literature review analyzing the state of mental health in the post-pandemic population, primarily in Venezuela, examining barriers to accessing psychological consultations, biopsychosocial factors, and psycho-emotional crises. The study integrates criteria from the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) and neurobiology to develop guidelines that facilitate the implementation of psychoeducation. The methodology employed a qualitative approach, a documentary design, and a descriptive scope. The results reveal a critical gap in psychological care due to high costs and resilient vulnerability, where the increase in anxiety and suicides demonstrates the exhaustion of coping mechanisms in the face of the crisis. Furthermore, the study identifies that the home environment negatively impacts school health, underscoring the urgent need for greater emotional regulation. Conditions such as anxiety, depression, and stress are intrinsically linked to the gut-brain axis and the biochemistry of cortisol and serotonin. In conclusion, psychoeducation is proposed as an essential intervention to mitigate stigma, provide information about brain function, and optimize treatment adherence, thereby improving the prognosis of the most prevalent mental disorders today.

Keywords: Psycho-emotional impact, psychoeducation, mental health, post-pandemic, literature review

Introducción

Actualmente, las patologías mentales se han posicionado como condiciones críticas de salud en América Latina, y particularmente en Venezuela, debido a su incremento estadístico y a las repercusiones que acarrearán para el sistema

sanitario y la estabilidad social. El aumento de los trastornos mentales se encuentra ligado a variables críticas como la violencia e inestabilidad institucional y financiera; estos se manifiestan a través de alteraciones en los procesos cognitivos, manejo de emociones o el comportamiento, produciendo un malestar

significativo y limitaciones en el desempeño cotidiano del sujeto. Estas tendencias, preexistentes en diversas regiones, experimentaron un agravamiento notable bajo las restricciones de movilidad y el aislamiento impuestos durante la pandemia mundial (Enríquez y Paniura, 2025).

Según el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, PNUD (2025), América Latina y el Caribe enfrentan una crisis de salud mental sin precedentes, donde los niveles de ansiedad y depresión superan los promedios globales. Se estima que una de cada cuatro personas en la región padecerá un trastorno mental, siendo las mujeres casi dos veces más afectadas que los hombres. Esta problemática se ha visto intensificada por el impacto residual de la pandemia de COVID-19, la incertidumbre económica y la fragmentación social. A esto se suma el uso excesivo de tecnología en jóvenes y los efectos del cambio climático sobre el bienestar emocional. La inversión gubernamental sigue siendo insuficiente, con presupuestos sanitarios muy por debajo de los estándares internacionales. El deterioro de la salud mental compromete el bienestar individual, la productividad regional y la estabilidad de las democracias.

Para la Organización Panamericana de la Salud, OPS (2025), Sudamérica enfrenta una *tormenta en el horizonte*: se proyecta que los trastornos mentales y enfermedades no transmisibles costarán 7,3 billones de dólares para el 2050. El problema central radica en la carga macroeconómica derivada de la pérdida de productividad, la discapa-

cidad y los gastos médicos crónicos. Esta crisis, históricamente subestimada, profundiza la pobreza y elimina fuerza laboral joven mediante muertes prematuras. Ante la brecha crítica entre la demanda post-pandemia y el financiamiento estatal, se advierte que, sin una inversión inmediata en prevención y nuevos modelos de atención, el sistema sanitario colapsará, provocando una catástrofe social y financiera en las próximas décadas.

Las temáticas actuales sobre la salud mental se han intensificado, existiendo la gran necesidad de hablar mayormente sobre la aparición de enfermedades mentales, especialmente luego del período de confinamiento que se vivió por la pandemia mundial, evaluando en impacto psicoemocional en la población y la implementación de la psicoeducación como una alternativa. En atención a la problemática expuesta, el propósito de esta investigación es presentar una revisión documental que analiza el estado de la salud mental de la población en post-pandemia, principalmente en Venezuela, examinando barreras de accesibilidad a consultas psicológicas, factores bio-psicosociales y crisis psicoemocional.

Fundamentación Teórica

En este apartado se explican los conceptos teóricos más importantes del tema de investigación, desde una visión integradora que sitúa a la Psicología como eje central para analizar la dimensión psicoemocional, donde la convergencia entre mente y emoción determina la salud individual. Se apoya en la neu-

robiología para explicar científicamente cómo la respuesta orgánica al entorno define una salud mental basada en el equilibrio y la resiliencia, más allá de ausencia de enfermedad. Se describe la psicoeducación como una herramienta estratégica que transforma vidas, una intervención pedagógica y terapéutica, empoderando al sujeto para gestionar su bienestar integral tras la crisis pandémica.

Psicología

La American Psychological Association (Asociación Americana de Psicología), APA (2026), define la psicología, del griego *psyche* (alma o mente) y *-logia* (estudio), como el estudio científico de la mente y el comportamiento. Evolucionó de la filosofía hacia una ciencia empírica y diversa que abarca múltiples áreas de investigación (como la neurociencia cognitiva, social y del desarrollo) y campos aplicados (como la psicología clínica, educativa y de la salud). A través de la observación,

experimentación y análisis, la psicología explora los procesos biológicos, cognitivos y emocionales que subyacen a la conducta. Busca comprender, prevenir y tratar disfunciones emocionales y sociales, además de promover bienestar, resiliencia y rendimiento en diversos contextos. Asimismo, el término refiere al conjunto de rasgos y actitudes que caracterizan a una persona o grupo específico.

El Grafico 1 ilustra la Psicología como una disciplina integral que se ramifica en diversas áreas de estudio y aplicación, todas interconectadas por métodos científicos como la observación y el análisis de datos. El gráfico destaca cómo áreas fundamentales como la Neurociencia (afectiva y cognitiva) y la Psicología Cognitiva (procesos como memoria y razonamiento) se complementan con enfoques aplicados en contextos sociales, educativos y organizacionales.

Gráfico 1

Ramas y áreas aplicadas de la psicología



Nota: Elaboración propia (2026) a partir de APA (2026)

Psicoemocional

El término **psicoemocional**, derivado de las raíces *psico* (mente) y *emoción* (estado sentimental), define la profunda interconexión entre los procesos cognitivos y la respuesta afectiva como determinantes de la salud física. Esta relación es crítica tanto en psicología como en medicina, ya que explica cómo las alteraciones mentales pueden originar patologías orgánicas sin causa aparente, subrayando que la mente influye directamente en el funcionamiento de los órganos. El concepto abarca el desarrollo evolutivo durante la infancia, destacando que la crianza y el entorno son factores decisivos en la configuración del equilibrio emocional y la prevención de enfermedades futuras (FisioOnline, 2022).

De acuerdo con la APA (2026), las psicoemociones integran la dimensión psicológica y la respuesta afectiva. Se refiere a los estados complejos del organismo que surgen como reacción a estímulos externos (pandemia, crisis económica) e internos, involucrando cambios fisiológicos, cognitivos y conductuales que determinan el equilibrio mental.

Para Dennis-Tiwary (2022), la dimensión **psicoemocional** se define como un sistema de procesamiento de información donde la mente y la emoción no son entidades separadas, son un mecanismo adaptativo integrado que permite al individuo navegar la incertidumbre del entorno. Los estados psicoemocionales (incluida la ansiedad) funcio-

nan como herramientas cognitivas que preparan al organismo para la acción futura, vinculando la percepción mental con una respuesta fisiológica inmediata. El bienestar no depende de la eliminación de las emociones negativas, sino de la capacidad de la mente para regular estos impulsos y transformarlos en recursos de resiliencia y propósito, consolidando una conexión bidireccional donde el pensamiento moldea la emoción y esta, a su vez, influye en la salud física y el comportamiento.

El desarrollo psicoemocional constituye un proceso evolutivo continuo que abarca las transformaciones en la arquitectura psicológica y afectiva del individuo a lo largo de su ciclo vital. Este fenómeno es determinante en la adquisición de competencias esenciales como la autoconciencia, la empatía y la regulación emocional, permitiendo a la persona comprender y gestionar sus propios sentimientos mientras optimiza sus interacciones sociales. Se inicia con el apego en la infancia y se fortalece mediante el aprendizaje social; este desarrollo actúa como el eje central sobre el cual se construye la resiliencia y la capacidad de adaptación ante las demandas del entorno (Terapify, 2026).

Salud Mental

La Organización Panamericana de la Salud, OPS (2025), define la salud mental como un estado integral de bienestar y un derecho humano esencial que trasciende la simple ausencia de patologías, permitiendo al individuo gestionar el estrés, potenciar sus facultades

y participar activamente en el tejido socioeconómico.

A juicio de la American Psychiatric Association, APA (2022), la salud mental se define como un estado de equilibrio psicológico y funcional que permite al individuo emplear sus capacidades cognitivas y emocionales para responder a las demandas cotidianas de la vida. Esta condición implica la ausencia de trastornos clínicos y se manifiesta a través de un funcionamiento adaptativo en las actividades sociales, laborales y familiares, facilitando una participación productiva en la comunidad. Bajo la perspectiva del DSM-5-TR (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales), la salud mental refleja una armonía interna donde los procesos biológicos, psicológicos y sociales convergen para permitir la resiliencia ante el estrés y la toma de decisiones orientadas al bienestar integral del sujeto.

Neurobiología de la Salud Mental

Este campo estudia las bases biológicas de los trastornos mentales que enfatiza la relación entre el eje cerebro-intestino y la respuesta al estrés crónico, analizando cómo los factores externos modifican la bioquímica cerebral.

Cryan et al. (2019) exponen que la salud mental depende de la interacción bidireccional de la microbiota-intestino-cerebro. Los microorganismos intestinales producen neurotransmisores y metabolitos esenciales que regulan la neurobiología del individuo. Esta comunicación se realiza a través de vías neuronales, inmunológicas y endocrinas, influyendo directamente en el desarrollo

cerebral y la respuesta al estrés. Alteraciones en la composición de la microbiota están vinculadas a trastornos como la ansiedad, la depresión y enfermedades neurodegenerativas. La modulación de este eje mediante la dieta, prebióticos o psicobióticos representa una frontera revolucionaria para la psiquiatría moderna. Entender este sistema permite abordar la salud mental desde un enfoque sistémico donde el estado intestinal impacta en la función cognitiva y emocional.

Stahl (2021) plantea que la salud mental debe entenderse desde la neurobiología de los circuitos cerebrales, donde los trastornos no son fallos abstractos, sino disfunciones en la comunicación sináptica. Enfatiza que la base de la psicopatología reside en la neurotransmisión química y la conectividad de circuitos específicos, como el eje hipotálamo-pituitario-adrenal y las vías dopaminérgicas. Los síntomas son el resultado de *circuitos sintonizados incorrectamente*, donde factores genéticos y ambientales alteran la expresión de proteínas y receptores. La salud mental se recupera mediante la modulación farmacológica y conductual de estos circuitos, buscando restaurar el equilibrio neuroquímico y la plasticidad neuronal.

Psicoeducación

Godoy et al. (2020), definen la psicoeducación como una aproximación terapéutica y un modelo de intervención en el que se proporciona a los pacientes y a sus familiares información específica y basada en evidencia sobre su enfermedad. Esta herramienta busca que el individuo y su entorno comprendan los me-

canismos biológicos, psicológicos y sociales de la patología, así como su tratamiento y pronóstico. Su objetivo fundamental es transformar al paciente en un participante activo de su propia salud, fomentando la adherencia al tratamiento, la autonomía y la reintegración social, al tiempo que disminuye la carga emocional y el estigma asociados a la crisis.

En opinión de Ramírez Velásquez y Vizcaino Escobar (2020), la psicoeducación se define desde una visión integradora que une la psicología y la pedagogía. Es un proceso educativo con fines terapéuticos y preventivos, diseñado para facilitar el aprendizaje de herramientas psicológicas que permitan al individuo enfrentar situaciones críticas o mejorar su desempeño. En el contexto específico del desarrollo de adultos, la psicoeducación no se limita a la transmisión de información sobre salud mental, sino que se entiende como una estrategia de formación orientada a la autogestión emocional y al crecimiento personal, permitiendo que el sujeto transforme su comportamiento y sus actitudes mediante la comprensión de sus propios procesos psíquicos.

Metodología

La metodología utilizada se basó en un enfoque cualitativo, el cual, conforme a Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), permite explorar los fenómenos en profundidad y desde la postura de los participantes o documentos anali-

zados. Se empleó un diseño documental-bibliográfico, orientado a la recolección y análisis de literatura científica. El alcance fue descriptivo, que permitió especificar los aspectos más importantes del impacto psicoemocional post-pandemia. Este proceso se centró en la revisión intencional de fuentes, nacionales e internacionales, para interpretar la realidad teórica y generar una síntesis comprensiva del estudio.

La revisión y análisis se fundamentó principalmente en informes internacionales (OPS, 2025; OMS, 2025; MAPFRE, 2025; APA, 2023, 2024, 2026), datos nacionales (Chirinos, 2025; Psicodata, 2024; CECODAP, 2021) y literatura clínica (Puig, 2023; Rojas, 2024; Rojas Estapé, 2021, 2023, 2024).

Resultados y Discusión

La salud mental dentro de la disciplina de las ciencias humanas, es una temática de suma importancia ya que es el cimiento del bienestar tanto social e individual, donde el interés mayor es comprender la diversidad humana y la modificación de cambios que benefician a la sociedad. Dentro de las diversas disciplinas que nutren las ciencias humanas, la psicología invita a comprender las razones de un determinado comportamiento, conocer las diferentes percepciones individuales, adentrarse en los factores intrínsecos de las potencialidades personales, y la complejidad de las relaciones interpersonales, entre otros tópicos de interés.

Salud Mental en Estados Unidos, España y Ecuador

Tras la crisis sanitaria global, la salud mental se ha convertido en una prioridad en la agenda internacional, especialmente en países de referencia como Estados Unidos, España y latinoamericanos como Ecuador. Estas naciones, al registrar algunas de las cifras más elevadas de contagios por COVID-19, experimentaron un impacto desproporcionado en la estabilidad emocional de sus ciudadanos, derivando en consecuencias psicosociales persistentes que han exigido una reestructuración de sus sistemas de atención primaria.

Resulta relevante examinar los datos de la Organización Mundial de la Salud, OMS (2025), cuyo informe anual revela cifras alarmantes sobre los índices de suicidio registrados a nivel global. Para profundizar en esta crisis, la APA (2022, 2024), presenta estadísticas mediante las cuales expone las crecientes necesidades insatisfechas en salud mental dentro de la población norteamericana. Este análisis se complementa con un estudio cuantitativo desarrollado en España, el cual permite evaluar el impacto específico de esta problemática en el entorno escolar, identificando las vulnerabilidades de la población joven en el contexto actual.

La OMS (2025), en su informe *World mental health today*, publica que la crisis de salud mental afecta a más de mil millones de personas en el mundo. Entre estas patologías, la ansiedad y la depresión sobresalen por su capacidad de generar un impacto devastador, tanto en la calidad de vida de los sujetos como

en los costos financieros de los sistemas de salud. El suicidio sigue siendo un problema alarmante: se calcula que, en 2021 fue la causa de unas 727000 defunciones. Es una de las principales causas de defunción entre jóvenes de todos los países y contextos socioeconómicos.

Es preocupante observar que la incidencia del suicidio a nivel global presenta una tendencia creciente, afectando de manera desproporcionada a rangos etarios cada vez más jóvenes. Esta problemática representa un desafío crítico para los organismos internacionales, dada la dificultad de su prevención en casos donde el comportamiento suicida se manifiesta de forma latente o imperceptible, lo que complica la intervención oportuna antes de la realización del acto.

Conforme a APA (2024), la crisis de salud mental en Estados Unidos alcanzó niveles críticos, con un 90% de ciudadanos que percibían una situación de emergencia nacional. El impacto fue agudo en el sector juvenil, donde el 50% manifestó haber padecido ansiedad recurrente, con un 33% en la población adulta general. Es motivo de preocupación que, pese a la alta prevalencia de estos trastornos, una tercera parte de los encuestados reportó dificultades infranqueables para acceder a servicios terapéuticos, lo que subraya la urgencia de fortalecer las redes de apoyo y atención. Al preguntarles sobre las barreras específicas para acceder a la atención, el 80% mencionó el costo y más del 60% la vergüenza y el estigma como los principales obstáculos. La escasez de profesionales de la salud mental también

es un problema grave: el 60% de los psicólogos informó no tener disponibilidad para nuevos pacientes en ese período de tiempo.

Además, la APA (2024) expresa que frente al déficit de especialistas en salud mental, el gremio psicológico en Estados Unidos ha recurrido a la integración de herramientas tecnológicas y al soporte de profesionales en formación para cerrar la brecha de atención. En este contexto, las plataformas digitales emergen como un recurso valioso para asistir a comunidades históricamente desatendidas; no obstante, se reconoce que la tecnología no sustituye la necesidad de una interacción humana directa y personalizada. Asimismo, persiste el desafío de fortalecer la psicoeducación en la población general, priorizando a los sectores más vulnerables para dotarlos de capacidades que permitan una gestión autónoma del bienestar mental.

Lo expuesto anteriormente permite afirmar que la población norteamericana enfrentó una brecha significativa en el acceso a la asistencia psicológica directa y profesional. Aunque la digitalización y las redes sociales facilitan el flujo inmediato de información sobre bienestar mental, este apoyo se caracteriza por ser estandarizado y automatizado. Por consiguiente, tales recursos digitales resultan insuficientes para sustituir el acompañamiento clínico personalizado, subrayando que la inmediatez de la red no logra compensar las limitaciones inherentes a un soporte que no logra profundizar en la subjetividad de cada paciente.

En España se desarrolló un estudio cuantitativo financiado por la Fundación Aseguradora Mundial Mutualidad de la Agrupación de Propietarios de Fincas Rústicas MAPFRE (2025), para diagnosticar el estado de la salud mental en las aulas durante el año 2025. La investigación se llevó a cabo en un periodo de ocho meses, logrando recolectar una muestra de 850 respuestas válidas. La representatividad de los participantes garantizó una visión fehaciente de la realidad educativa, considerando que el país cuenta con aproximadamente 20000 centros escolares y un universo de 600000 docentes. Esta institución abarca diversas modalidades que van desde Educación Infantil hasta Formación Profesional. La investigación contempló centros privados (aprox. 600), concertados (aprox. 4500) y la mayoría de carácter público, lo que otorga una óptica integral sobre las necesidades psicopedagógicas.

Del análisis de las 850 respuestas se desprenden datos significativos sobre la magnitud de esta problemática en educación. Un hallazgo revela que 9 de cada 10 docentes identifica la ansiedad como el principal desafío de salud mental entre el alumnado. En cuanto al clima escolar, el 56% del profesorado califica el bienestar psicológico de los estudiantes como aceptable o estándar. Los resultados exponen la vulnerabilidad del propio cuerpo docente: el 31.2% manifiesta padecer niveles de estrés, mientras que un 24.5% reporta falta de motivación y un 21.1% reconoce síntomas de irritabilidad, factores que inciden directamente en la dinámica pedagógica.

La indagación destaca que el profesorado identifica la ansiedad, el estrés y la depresión como las patologías más recurrentes entre los estudiantes, advirtiendo sobre un incremento preocupante en conductas autolesivas, agresividad y adicciones. Estos hallazgos posicionan la salud mental como un eje prioritario para la convivencia escolar, señalando al estrés académico, los conflictos familiares y el uso de redes sociales como los principales detonantes del malestar emocional. Respecto a la transformación digital, el estudio revela una postura ambivalente: aunque se reconocen sus ventajas pedagógicas, predomina la percepción docente de que la digitalización dificulta la gestión emocional del alumnado. Este análisis permite contrastar las subjetividades de docentes y estudiantes frente a los factores que condicionan el entorno educativo.

Por otra parte, Sánchez-Caicedo y Aguilar-Salazar (2024), analizaron el impacto de la pandemia en la salud mental en Ecuador, identificándola como un catalizador de trastornos psicológicos a nivel nacional y global. Los autores documentan cómo el aislamiento, el miedo al contagio y la inestabilidad económica incrementaron la prevalencia de ansiedad, depresión y estrés postraumático. Sectores como los trabajadores de la salud y personas con condiciones preexistentes mostraron mayor vulnerabilidad ante el confinamiento. La infodemia y el uso excesivo de dispositivos digitales alteraron el bienestar subjetivo y los ciclos de sueño. Los autores proponen la implementación de telepsicología y pro-

gramas de intervención comunitaria para mitigar los efectos postpandemia de manera efectiva. Se instó a los organismos gubernamentales a invertir en políticas de salud mental equitativas.

Desde una perspectiva global, Cabello Gutiérrez (2025), especialista de la Clínica Pérez-Espinosa, analiza las secuelas psicológicas persistentes tras la crisis sanitaria mundial. Según sus hallazgos, el 58% de la población europea manifestó sintomatología vinculada a trastornos mentales durante el periodo de confinamiento. No obstante, el panorama actual revela una tendencia preocupante hacia el incremento de estas alteraciones, destacando la prevalencia de cuadros de ansiedad, depresión y trastornos obsesivo-compulsivos, así como un repunte significativo en los casos de dependencia química.

La convergencia de los datos analizados confirma que el trastorno de ansiedad es la patología con mayor prevalencia post-pandemia a nivel global. Este escenario devela la urgencia de implementar intervenciones oportunas que trasciendan la inmediatez de las redes sociales; si bien estas plataformas funcionan como canales de orientación, su naturaleza impersonal y el riesgo de generar dependencia limitan su eficacia en la atención individualizada. Resulta imperativo que los Estados fortalezcan sus políticas de salud mental mediante una mayor inversión y una acción coordinada que garantice servicios integrales de protección y promoción para toda la población.

Salud Mental caso Venezuela. Psicoeducación como Herramienta para la Prevención

El análisis de la situación en la población adulta venezolana se sustenta en una revisión integral de diversas fuentes de datos. Estas incluyen los resultados de la encuesta nacional sobre la caracterización del venezolano y los indicadores de mortalidad por suicidio reportados por el observatorio estadístico de violencia del país. Se incorporaron registros fidedignos provenientes de la consulta psicológica en reconocidos centros de educación comunitaria, abarcando tanto el ámbito nacional como el despliegue estatal y municipal.

Bracho (2023) reseña que la Escuela de Psicología de la Universidad Católica Andrés Bello (UCAB) publicó los resultados de una encuesta aplicada en el país en varios estados, la cual fue realizada para reflejar las *fragilidades psicosociales* de la población venezolana. Esta investigación fue titulada *Encuesta Psicodata Venezuela de la UCAB: Duelo por pérdida y problemas económicos amenazan a la psiquis de los venezolanos*, y es considerada un estudio significativo de carácter nacional. Las encuestas se realizaron entre diciembre de 2022 y enero de 2023, a partir de entrevistas a una muestra de 1500 adultos que participaron de todos los estratos sociodemográficos y estados noroccidentales del país. Los resultados revelaron que el 90% de los encuestados expresó sentir preocupación por la situación del país, a 73% le entristecía pensar en el futuro de la nación, 81% no confiaba en el otro y a 51% le costaba

encontrar palabras para definir sus sentimientos.

La investigación reveló que una gran mayoría de la población se sentía bien consigo mismo: 73% afirmó que logró cosas significativas en su vida. Si se resume el resultado de este estudio se tienen dos características peculiares; por una parte, el venezolano se caracteriza por una notable capacidad de resiliencia, demostrando una aptitud intrínseca para sobreponerse a entornos adversos. Esta disposición le permite afrontar la complejidad de su contexto, lo que se traduce en altos niveles de autoeficacia y una adecuada integración social, manteniendo una percepción de satisfacción personal a pesar de las contingencias.

Por otro lado, la población presenta al mismo tiempo *profundas heridas* que se ven reflejadas en los resultados: 75% está en duelo por causa del éxodo masivo. De ese porcentaje el 34% le ha resultado difícil retomar la normalidad tras el deceso de sus seres queridos y 35% sugirió que *no vale la pena seguir batallando*. En medio de tanta molestia emocional, el tema del suicidio aparece constantemente como una medida drástica. Si existe además unas particularidades de personalidad como la impulsividad, baja autoestima, ansiedad o depresión, se forma una mezcla muy fuerte que puede llevar a situaciones extremas como el suicidio.

Se puede sintetizar entonces, que estos trastornos clínicos como la ansiedad, la depresión y la conducta suicida, se presentaron igualmente en los distintos estudios estadísticos a escala mundial analizados anteriormente. To-

dos estos factores aumentaron con la presencia de la situación de confinamiento y del duelo vivido en la gran mayoría de los núcleos familiares, por la alta la mortalidad mundial. Aunado a estos padecimientos emocionales, en los venezolanos se suma la inesperada vivencia del duelo migratorio por el contexto social y económico del país, trayendo cambios en las dinámicas y decisiones familiares.

La caracterización emocional de la población venezolana está intrínsecamente ligada a un contexto marcado por la migración forzada, fenómeno que ha desarticulado núcleos familiares y generados ausencias significativas en la crianza de los más jóvenes. A este duelo por separación se han sumado factores estresores como la inestabilidad económica, el desempleo y una persistente incertidumbre informativa. El impacto de la pandemia actuó como un agravante de la crisis de salud mental preexistente, profundizando las secuelas psicológicas especialmente en la población juvenil, quienes presentan una mayor vulnerabilidad ante la acumulación de estas desventajas socioeconómicas.

A partir de la convergencia de factores como la crisis socioeconómica, el fenómeno migratorio y la crisis sanitaria global, se ha constatado un incremento en las dificultades académicas de niños y adolescentes venezolanos, derivado principalmente de las limitaciones de la educación a distancia. Estos hallazgos se sustentan en los datos clínicos recopilados por Chirinos de Toyo (2025) en el Centro de Atención Psicológica y Pedagógica de Inteligencias Múltiples

(Cappim) a ubicado en Cabimas, Estado Zulia. Los motivos de consulta más recurrentes en la población infanto-juvenil se centran en problemáticas de aprendizaje, con un énfasis crítico en el déficit de las inteligencias lingüística y lógico-matemática. Esta situación es evidente en los niveles de educación básica inicial, donde los estudiantes manifiestan carencias estructurales que demandan una intervención psicopedagógica especializada para nivelar las competencias cognitivas afectadas por el contexto de aislamiento y precariedad educativa.

Refiere Chirinos de Toyo (2025), que las consultas revelaron un espectro complejo de alteraciones conductuales y emocionales, entre las que destacan cuadros de ansiedad, déficit en el control de impulsos y dificultades por parte de los adultos para establecer pautas de disciplina efectivas. A nivel de los núcleos familiares, la desarticulación por migración y el uso inadecuado de dispositivos digitales han exacerbado estas tensiones, identificándose casos críticos de depresión e ideación suicida en la población adolescente.

Ese panorama se vio intensificado tras la crisis sanitaria, período en el cual el aislamiento obligatorio normalizó la dependencia de las pantallas y las redes sociales como único canal de interacción. La virtualidad sustituyó el contacto humano en todas sus dimensiones: desde la comunicación afectiva familiar y las reuniones sociolaborales, hasta la instrucción pedagógica en los niveles de educación inicial, básica y media. Lo que inició como una necesidad tecnológica para la continuidad de la vida coti-

diana, ha derivado en un entorno digital que condiciona significativamente el desarrollo psicoemocional y la salud mental de los jóvenes.

El riesgo de anclaje tecnológico derivado de la crisis sanitaria ha propiciado una preocupante desatención parental sobre el contenido digital y sus implicaciones emocionales en los menores. Esta situación ha configurado un entorno donde tanto jóvenes como adultos priorizan la vida digital sobre la interacción física. Resulta especialmente crítico observar cómo la comunicación en el hogar ha migrado hacia entornos virtuales, donde el uso de chats para abordar asuntos familiares de relevancia sustituye al diálogo presencial, limitando la resolución de conflictos y el acompañamiento emocional directo.

De acuerdo con los Centros Comunitarios de Aprendizaje, CECODAP (2021), la pandemia exacerbó la crisis de salud mental en la niñez venezolana, visibilizando un incremento crítico en cuadros de ansiedad, depresión e ideación suicida. Los hallazgos subrayan cómo el aislamiento, la desarticulación familiar por migración y las barreras de acceso a la educación profundizaron la vulnerabilidad emocional de los menores. Este organismo enfatiza la urgencia de fortalecer políticas públicas que garanticen una atención psicológica oportuna, gratuita y descentralizada. Advierte que el entorno digital y la falta de acompañamiento parental actúan como factores estresores que comprometen el desarrollo integral y el bienestar de los niños y adolescentes.

Además, informa que el año 2020 fue de mucha demanda y actividades

para el servicio de atención psicológica de estos centros comunitarios. Al menos 1458 casos fueron atendidos en el primer semestre. En el Servicio de Atención Psicológica (SAP) de este organismo, se evidenció que la incidencia de la pandemia fue reflejada en el aumento de búsqueda de atención profesional a partir del mes de marzo de ese año. Los tres meses con mayor número de solicitudes fueron julio (105), agosto (99) y octubre (73).

Otro flagelo que se tiene que prevenir es la alta incidencia del suicidio, según el reporte de Freitas (2024) en el periódico El Nacional, ya que los resultados presentados son inquietantes: con 2358 suicidios contabilizados en total por el Observatorio Venezolano de Violencia, OVV (2025), en el año 2024 Mérida fue uno de los 17 estados que registró un aumento en la tasa de suicidios. Le siguió Táchira (13.6 muertes por suicidio por 100 mil habitantes), Distrito Capital (13.3), Trujillo (11.9) y Lara (10.2). La grave crisis económica, social, política y humanitaria que vive el país desde 2014, es un factor determinante para que ocurrieran 8.2 muertes por suicidio por cada 100 mil habitantes en Venezuela. En comparación con los datos de 2022, año que se registró una tasa de 7.7 suicidios por 100 mil habitantes, 2173 suicidios en total, el OVV (2025) registró un aumento de 6.5%.

Con base en toda esta revisión, la evidencia recolectada justifica la necesidad de transitar hacia un modelo de salud mental basado en la *psicoeducación comunitaria*. Este enfoque propone la creación de grupos de apoyo específicos

dentro de las instituciones educativas, facilitando el acceso a la información tanto a los estudiantes como a sus núcleos familiares. Al ser una herramienta pedagógica y terapéutica, la psicoeducación permite la identificación temprana de factores de riesgo y la difusión de recomendaciones ante desajustes emocionales. En este escenario de vulnerabilidad social, su aplicación no es solo una opción, sino una exigencia para dotar a las familias de recursos que promuevan el bienestar subjetivo y actúen como una barrera efectiva contra las conductas autolesivas.

La psicoeducación constituye un instrumento fundamental para la comprensión de los procesos intrapsíquicos y emocionales del individuo. Su naturaleza dinámica permite intervenir en un momento específico, proyectando cambios sostenibles a largo plazo. Aunque no se trata de un abordaje clínico personalizado, su carácter vivencial facilita la identificación colectiva con temáticas que afectan al común de los participantes. Actualmente, el acceso a la atención psicológica aún enfrenta barreras subjetivas: mientras algunos pacientes perciben la consulta como una debilidad o un menoscabo de sus capacidades, otros la asumen como una decisión transformadora para su salud mental. Por tanto, el mayor desafío radica en la creación de espacios presenciales y vivenciales que ofrezcan información oportuna y actualizada. Estos entornos son esenciales para alcanzar a las poblaciones en situación de alta vulnerabilidad o riesgo, quienes frecuentemente presentan una mayor resistencia a aceptar el apoyo institucional convencional.

Priorizar la intervención en las instituciones educativas permite alcanzar a la familia en su entorno cotidiano. Actualmente, se observa una baja asistencia de los padres y representantes a convocatorias que no logran sintonizar con las problemáticas reales de los niños y adolescentes. Sin embargo, al centrar la atención en sus necesidades actuales, es posible reducir significativamente las elevadas estadísticas de descontrol de impulsos, violencia, ansiedad, depresión e ideación suicida en la juventud. Este enfoque facilita el desarrollo de una conciencia colectiva hacia modelos de orientación y disciplina más efectivos, adaptados a los desafíos que impone la era de las redes sociales.

Esta propuesta de intervención comunitaria se alinea con lo planteado por Godoy et al. (2020) y Ramírez Velázquez y Vizcaíno Escobar (2020), quienes sostienen que la psicoeducación no debe limitarse a la transmisión de información técnica, debe funcionar como un proceso de empoderamiento que permita al individuo gestionar su propia salud mental desde la resiliencia. El modelo grupal reduce el estigma asociado a la enfermedad mental, facilitando la apertura en sujetos que de otro modo evitarían el entorno clínico. Resulta importante adaptar estos espacios a los contextos específicos de vulnerabilidad. En ambientes de crisis o desajuste social, las estrategias de orientación psicológica deben ser flexibles y dialógicas. El éxito de la psicoeducación en grupos de riesgo depende de la capacidad del facilitador para transformar la *negación al apoyo* en un proceso de reconocimiento mutuo, donde la vivencia compartida

actúa como el principal motor de cambio actitudinal.

Salud Mental Desde una Perspectiva Médica

La fundamentación clínica de los trastornos de ansiedad y depresión se sustenta en los criterios del DSM-5-TR (APA, 2022) y en la literatura médica hispanohablante sobre la epidemiología del suicidio. Este análisis trasciende lo conductual al integrar la neuroquímica y el eje cerebro-intestino-microbiota, donde el estrés crónico altera la composición bacteriana y la comunicación bidireccional, modulando así la respuesta emocional. La estrecha relación entre la bioquímica cerebral y el comportamiento humano confirma que estas patologías, por su alta prevalencia en la consulta psicológica, requieren un abordaje transdisciplinario. Al comprender estos mecanismos orgánicos, la psicoeducación se fortalece como una herramienta capaz de desmitificar el padecimiento mental y promover intervenciones preventivas más eficaces.

Rojas (2024) aborda la vida emocional como un conjunto de sentimientos que condicionan la conducta humana, enfatizando que la salud mental depende de la capacidad para identificar y gestionar adecuadamente estas emociones. Los binomios como alegría y tristeza o paz y ansiedad, explican que el equilibrio reside en el control de las emociones negativas para evitar que dominen de forma irracional. El autor propone que una *felicidad razonable* es el resultado de una relación armoniosa entre lo deseado y lo conseguido. Para individuos con ansiedad, estrés y auto-

estima, se deben ofrecer herramientas para transformar sentimientos destructivos en acciones de crecimiento personal. La educación afectiva en salud mental es clave, permitiendo que la persona sea dueña de su destino y no una víctima de sus impulsos. La voluntad y el pensamiento flexible son pilares para alcanzar un bienestar subjetivo en un mundo de incertidumbre.

Puig (2023) propone un viaje de transformación personal centrado en la conexión entre mente, cuerpo y espíritu para alcanzar un bienestar integral. La salud mental no es solo ausencia de enfermedad, es la capacidad de despertar el potencial humano mediante el autoconocimiento y la gestión del pensamiento consciente. La neurociencia y la psicología positiva explican cómo las creencias limitantes condicionan la fisiología, afectando el sistema inmunitario y a la estabilidad emocional. Es trascendental la atención plena y la compasión como herramientas para superar el miedo, el estrés y la ansiedad que genera el estilo de vida actual. El *despertar* consiste en dejar de ser víctimas de las circunstancias para convertirse en creadores de la propia realidad afectiva. Es necesario desarrollar una nueva mentalidad que priorice el propósito de vida y la paz.

Existe una tríada que conecta la neurociencia, la gestión emocional y los vínculos interpersonales para alcanzar el bienestar integral. Rojas Estapé (2021), en su obra *Encuentra tu persona vitamina*, destaca el impacto fisiológico de las relaciones, señalando que los vínculos saludables liberan oxitocina, una hormona que actúa como un potente

protector contra la ansiedad y el aislamiento emocional, mitigando los efectos de las *personas sumidero*. La misma autora Rojas Estapé (2023), en su libro *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*, explica que la salud mental se potencia al entrenar la mente para enfocarse en lo positivo, logrando que el cerebro, y específicamente el sistema activador reticular ascendente, identifique oportunidades en lugar de amenazas, reduciendo así los niveles de cortisol producidos por el estrés crónico.

En su obra más reciente, Rojas Estapé (2024), *Recupera tu mente, reconquista tu vida*, aborda el desafío de la era digital, analizando cómo la gratificación instantánea y la sobreestimulación de las pantallas han fragmentado la capacidad de atención y dopaminizado el cerebro. En conjunto, las tres obras plantean que la salud mental no es un estado estático, es un proceso activo que requiere voluntad para gestionar la bioquímica del cuerpo, recuperar el control de la atención y cultivar relaciones profundas, permitiendo al individuo salir de un estado de alerta constante para vivir desde la tranquilidad y el bienestar.

Al contrastar los hallazgos de Rojas Estapé (2021, 2023, 2024) con la caracterización del venezolano presentada en la investigación *Encuesta Psicodata Venezuela de la UCAB*, según Bracho (2023) se observa una interesante dinámica entre la resiliencia cultural y la respuesta fisiológica al estrés. Si bien el venezolano es descrito como un individuo resiliente, con una alta percepción de autoeficacia e integración social, es plausible inferir que este esfuerzo constante

por *vencer la adversidad* conlleva un estado de alerta sostenido. Desde la óptica neurocientífica, esto implicaría niveles elevados de cortisol, cuya cronicidad es un factor de riesgo para el desarrollo de cuadros de ansiedad y depresión. Ante esta presión, el ciudadano tiende a buscar mecanismos de compensación que estimulen la liberación de dopamina y serotonina, priorizando la interacción social y el despliegue de sus potencialidades como estrategias naturales de regulación emocional y supervivencia psicológica.

Conclusiones

La pandemia consolidó un entorno digital omnipresente que ha desplazado la presencialidad por interacciones virtuales, incluso dentro del hogar. Esta *virtualización de los afectos* ha intensificado trastornos de ansiedad y déficit de control de impulsos, evidenciando que el uso inadecuado de tecnologías es un factor determinante en la desarticulación de los vínculos emocionales.

Es urgente transformar las instituciones educativas en núcleos de formación activa donde la participación de los padres es fundamental. Reorientar espacios para la psicoeducación permitiría una incidencia directa en la reducción de indicadores críticos como la depresión y las conductas autoagresivas.

La salud mental debe abordarse desde una perspectiva transdisciplinaria que incluya el eje cerebro-intestino-microbiota. El estrés crónico y el desequilibrio neuroquímico modulan el comportamiento humano, por lo que la psi-

coeducación debe dotar a las familias de herramientas para gestionar la bioquímica del cuerpo y la regulación emocional.

A la luz de los datos mostrados se observa que la resiliencia del venezolano actúa como una respuesta adaptativa que utiliza la interacción social para compensar la carga de estrés ambiental. Pero esta capacidad de vencer la adversidad requiere una estructura de apoyo profesional que prevenga el agotamiento emocional y promueva estilos de crianza eficaces frente a los desafíos de la era digital.

La principal limitación de este estudio radica en la literatura revisada, aunque exhaustiva, priorizó documentos de alta relevancia sobre la vasta producción documental existente en salud mental post-pandemia. Esta selección podría haber omitido hallazgos reportados en estudios con enfoques metodológicos divergentes o de regiones geográficas distintas.

Se recomienda implementar programas de psicoeducación con temáticas de alto impacto, como el manejo de la ansiedad y el uso responsable de redes sociales, para aumentar la convocatoria familiar. Es fundamental fomentar el trabajo transdisciplinario entre psicólogos, docentes y especialistas médicos para abordar el eje cerebro-intestino y la neuroquímica del estrés. Se sugiere la creación de protocolos de detección temprana en escuelas que permitan identificar oportunamente indicadores trastornos afectivos y riesgos personales.

Referencias

- American Psychiatric Association, APA. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, [Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales], Quinta Edición, Revisión del Texto (DSM-5-TR).
<https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>
- American Psychological Association, APA. (2024). *Mental health care is in high demand. Psychologists are leveraging tech and peers to meet the need* [La atención de la salud mental tiene una gran demanda. Los psicólogos están aprovechando la tecnología y a sus colegas para satisfacer esta necesidad].
<https://www.apa.org/monitor/2024/01/trends-pathways-access-mental-health-care>
- American Psychological Association, APA (2026). *APA Dictionary of Psychology* [Diccionario de Psicología].
<https://dictionary.apa.org/psychology>
- Bracho, K. (1 de marzo de 2023). *Encuesta Psicodata Venezuela de la UCAB: Duelo por pérdida y problemas económicos amenazan a la psiquis de los venezolanos*.
<https://hispanopost.com/encuesta-psicodata-venezuela-de-la-ucab-duelo-por-perdida-y-problemas-economicos-amenazan-a-la-psiquis-de-los-venezolanos/>

- Cabello Gutiérrez, I. (2025). *Secuelas psicológicas de la pandemia por COVID-19*. Clínica Pérez-Espinosa. <https://clinicaperezespina.com/blog/secuelas-psicologicas-pandemia-por-covid-19/>
- Centros Comunitarios de Aprendizaje, CECODAP. (04 de mayo de 2021). *El sufrimiento emocional: la cara oculta de la pandemia*. <https://cecodap.org/informe-visibiliza-la-cara-oculta-de-la-pandemia-el-sufrimiento-emocional/>
- Chirinos de Toyo, L. M. (2025). *Observaciones, apuntes y visión personal referente a la salud mental de niños y adolescentes*. Centro de Atención Psicológica y Pedagógica de Inteligencias Múltiples (Cappim), Cabimas, Venezuela.
- Cryan, J., O'Riordan, K., Cowan, C., Sandhu, K., Bastiaansen, T., Boehme, M., ... & Dinan, T. (2019). The Microbiota-Gut-Brain Axis: From Mental Health to Medicine [El eje microbiota-intestino-cerebro: de la salud mental a la medicina]. *Physiological Reviews*, 99(4), 1877-2013. <https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/physrev.00018.2018>
- Dennis-Tiwary, T. (2022). *Future Tense: Why Anxiety is Good for You (Even Though it Feels Bad)* [Tiempo futuro: Por qué la ansiedad es buena para ti (aunque te haga sentir mal)]. Harper Wave.
- Enríquez, V., & Paniura, M. (2025). Evolución de los problemas mentales en el continente Latinoamericano en los últimos cinco años. *Revista Estudios Psicológicos*, 5(1), 7-20. <https://doi.org/10.35622/j.rep.2025.01.001>
- FisioOnline. (06 de abril de 2022). *Psicoemocional*. <https://www.fisioterapia-online.com/psicoemocional-psicosomatico-que-es-causas-sintomas-diagnostico-tratamiento>
- Freitas, A. (21 de marzo de 2024). *Del suicidio hay que hablar para prevenirlo*. El Nacional. <https://www.elnacional.com/venezuela/del-suicidio-hay-que-hablar-para-prevenirlo/>
- Fundación MAPFRE. (2025). *Estado de la salud mental en el aula*. <https://www.fundacionmapfre.org/publicaciones/todas/estado-salud-mental-aula/>
- Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B., & Muñoz, R. (2020). *Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares*. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(2), 169-173. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2020.01.005>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.

- Observatorio Venezolano de Violencia, OVV. (27 de enero de 2025). *Informe anual de violencia autoinfligida*.
<https://observatoriodeviolencia.org.ve/news/informe-anual-de-violencia-autoinfligida-2024/>
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (25 de marzo de 2025). *Suicidio*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Organización Panamericana de la Salud, OPS (15 de julio de 2025). *Una gran tormenta acecha en el horizonte: las ENT y los problemas de salud mental costarán billones a Sudamérica para 2050*.
<https://www.paho.org/es/noticias/15-7-2025-gran-tormenta-acecha-horizonte-ent-problemas-salud-mental-costaran-billones>
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, PNUD. (1 de agosto de 2025). *Fuertes por fuera, luchando por dentro: El deterioro de la salud mental en América Latina y el Caribe*.
<https://www.undp.org/es/latin-america/blog/fuertes-por-fuera-luchando-por-dentro-el-deterioro-de-la-salud-mental-en-america-latina-y-el-caribe>
- Puig, M. A. (2023). *El camino al despertar*. Editorial Planeta Colombiana S.A.
- Ramírez Velásquez, E., & Vizcaino Escobar, A. E. (2020). La psicoeducación y su alcance para el desarrollo de adultos en el contexto laboral. *Didasc@lia: Didáctica y Educación*, 11(6), 107-123.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7809040>
- Rojas, E. (2024). *Comprende tus emociones*. Editorial Planeta Colombiana S.A.
- Rojas Estapé, M. (2021). *Encuentra tu persona vitamina*. Editorial Planeta Colombiana S.A.
- Rojas Estapé, M. (2023). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Editorial Planeta Colombiana
- Rojas Estapé, M. (2024). *Recupera tu mente, reconquista tu vida*. Editorial Planeta Colombiana
- Sánchez-Caicedo, C. A., & Aguilar-Salazar, A. F. (2024). *Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental*. *Salud y Vida, Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud*, 8(16), 36-51.
<https://doi.org/10.35381/s.v.v8i16.4030>
- Stahl, S. M. (2021). *Psicofarmacología esencial de Stahl: Bases neurocientíficas y aplicaciones prácticas (5a ed.)*. Cambridge University Press. Aula Médica.
- Terapify. (11 de febrero de 2026). *Desarrollo psicoemocional: ¿qué es y por qué es importante?*
<https://www.terapify.com/blog/desarrollo-psi-coemocional>

Declaración sobre Conflicto de Intereses

La autora declara no tener conflictos de intereses relacionados con la elaboración del presente trabajo.

Contribución de los Autores

Liz María Chirinos de Toyo: *Elaboración total (100%).*