



## ASPECTOS BIOPSIICOSOCIALES DE LA LECTURA EN TIEMPOS DE PANDEMIA

### BIOPSYCHOSOCIAL ASPECTS OF READING IN TIMES OF PANDEMIC

Nancy Castillo

Universidad de Panamá. Centro Regional Universitario de San Miguelito. Panamá.

<https://orcid.org/0000-0002-9853-8858> Correo: [prof.nancy30@gmail.com](mailto:prof.nancy30@gmail.com)

\*Autor de correspondencia: [prof.nancy30@gmail.com](mailto:prof.nancy30@gmail.com)

#### Resumen

El trabajo delinea características biopsicosociales relacionadas con el desarrollo de la afectación del COVID-19 y su repercusión en la salud mental. Entre marzo y diciembre de 2020, se realizaron búsquedas sistemáticas de fuentes secundarias sobre textos, artículos e investigaciones nacionales e internacionales, utilizando buscadores electrónicos de portales de revistas científicas y repositorios institucionales. Se examinaron varias perspectivas éticas, políticas, educativas del problema en el entorno diario. Se destaca que la cuarentena generó comportamientos relacionados con estrés que modificaron de negativamente el bienestar psicológico de la población panameña. La pandemia COVID-19 genera trastornos psicosociales en la población general y aunque hay muchos aspectos que repercuten sobre la salud mental, se destaca la lectura y a la reflexión para motivarse y actuar en levantar ánimo, enfrentar la crisis, ayudar a otros y construir una sociedad humana, justa y equilibrada. Se proponen reflexiones y acciones mediante la lectura para los cuidados biopsicosociales de la población

**Palabras Clave:** Coronavirus; pandemia; COVID-19; salud mental; aspectos biopsicosociales.

#### Abstract

The work outlines biopsychosocial characteristics related to the development of COVID-19 affectation and its impact on mental health. Between March and December 2020, systematic searches of secondary sources on national and international texts, articles and research were carried out, using electronic search



engines of scientific journal portals and institutional repositories. Various ethical, political, educational perspectives of the problem in the everyday environment were examined. It is highlighted that the quarantine generated stress-related behaviors that negatively modified the psychological well-being of the Panamanian population. COVID-19 pandemic generates psychosocial disorders in the general population and although there are many aspects that affect mental health, reading and reflection are invited to motivate and act to lift spirits, face the crisis, help others and build a humane, fair and balanced society. Reflections and actions are proposed through reading for the biopsychosocial care of the population.

**Keywords:** coronavirus; pandemic; COVID-19; mental health; biopsychosocial aspects.

## Introducción

Las circunstancias en las que vive una persona tienen mucho que ver con el hecho de que una persona esté satisfecha con la vida y consigo mismo (De Mézerville, 2004). Hoy esta circunstancia se ve alterada por los acontecimientos causados por la pandemia del COVID-19. Las personas se sienten preocupadas, angustiadas, temerosas, confundidas, aisladas, dudosas, desesperanzadas que coadyuvan a un desorden en su comportamiento.

En la vida normal, es aceptable pasar por momentos de decaimiento, como también por momentos de entusiasmo porque esto le da sabor a la vida; pero es necesario mantener un equilibrio (Naranjo, 2004). En efecto, conservar bajo control las emociones perturbadoras, es la clave del bienestar emocional, pues los extremos emocionales socavan el equilibrio personal (Constante, 2010).

No se trata de plantear que la gente debe evitar los sentimientos desagradables o negativos para expresar alegría; sino más bien que los sentimientos tormentosos no sustituyan los estados anímicos de gozo y serenidad.

Junto a la preocupación que los organismos rectores de la política de Salud Pública han de tener por el mantenimiento de la salud de los ciudadanos se debe cuidar y garantizar la salud mental de la población.



Y esta no es solo responsabilidad de las instituciones sanitarias, sino también de las instituciones educativas, organismos no gubernamentales, clubes sociales y sociedad en general (Crespo, Calleja y Zapatero, 2020).

El desorden del comportamiento humano, originado por los factores adversos de la pandemia, interfiere con más fuerza sobre las relaciones necesarias para nuestra satisfacción en la vida como son: las vivencias familiares, relaciones con amigos y compañeros de trabajos y el entorno social en el que se vive. Estas experiencias y vivencias representan la verdadera sustancia de una vida emocional estable (Ciompi, 2007).

Para Freud (1940), al conducirse en una forma inapropiada en estas relaciones y presentar modos inadecuados de reaccionar ante los estímulos emocionales, provoca sentimientos de derrota y hace ver a la persona vencida ante las situaciones normales y satisfactorias de la vida.

Cuando el problema no se admite ni se enfoca adecuadamente, se producen personas egoístas, voluntariosos, pretenciosos de malos instintos perversos, indomables, resentidos, infieles, envidiosos, soberbios, fríos, calculadores, manipuladores; producto de estados no alejados de la enfermedad mental, pero que clínicamente no son vistos como enfermedad.

González y Merino (2007) dijeron que la vida es un quehacer, aunque se nos da gratuitamente. Esto implica que vivir es un proceso que lleva inherentemente, una serie de dificultades a las que hay que buscarles una respuesta; unas de índole corporal como alimentarse, otras involucradas en el tema espiritual moral como no abatirse ante el aburrimiento, la soledad, el abandono, la desidia, la desesperanza y tantos otros conflictos que afectan la Psiquis, especialmente en la humanidad de hoy y que se han acrecentados por la crisis sanitaria universal. (Aguirre Baztán, 2008).

Ante estas dificultades, el hombre reacciona inventando respuestas y técnicas corporales y espirituales que le faciliten su constante lucha contra aquellos y que de una u otra manera forman y transforman su vida (Dueñas Buey, 2002).

La totalidad de estos argumentos y técnicas que el hombre crea se transfiere a su cultura (Rice, 2000). Las ideas forjadas en el pensamiento son la base de este accionar que se interpone entre las dificultades



y el hombre. La idea clara del problema es una fuerza maravillosa que convierte la angustiada dificultad en una holgada, rápida y eficaz facilidad.

En cuanto, se presenta un problema, la idea es fugaz, pero si no se estimula rápidamente se disipa de allí y se debe hacer uso de la memoria para conservarla. Aun así, la memoria no es capaz de conservar todas nuestras ideas, y se apropia de las ideas de otros hombres o pensadores.

Para Ccoicca (2010), ante los problemas que presenta la vida el ser humano no está solo con su reacción personal, sino que lo acompañan muchas o todas las respuestas, ideas, inversiones, que los que lo antecedieron usaron. De allí que la, vida del hombre de hoy, es el resultado de la acumulación de otras vidas, por eso la vida del hombre es sustancialmente progreso, hacia lo mejor, lo peor o hacia la nada, todo depende de las circunstancias, ajustes habilidades y deseos.

El ajuste se manifiesta en la autosatisfacción consigo mismo, aceptando el rol que ejercen las ideas de los demás en su vida personal, familiar y concierne al profesional. El proceso de ajuste consulta la interacción de los deseos, las habilidades y las circunstancias. El deseo involucra lo que se quiere, necesidades básicas, secundarias y rutinarias del diario vivir. También incluye ¿qué es lo que le gusta?, ¿qué es lo que complace? y ¿en qué se encuentra el gozo, satisfacción y valor? (Figuroa & Farnum, 2020).

Las habilidades son todas las capacidades, aptitudes, logros y aspectos positivos del carácter que nos capacitan para confrontar los problemas y alcanzar logros en la solución.

Las circunstancias enmarcan las situaciones en que las personas se encuentran, en virtud de sus asociaciones, su cultura y sus vivencias durante su vida. Nótese que en algunas circunstancias es relativamente fácil estar bien ajustados, mientras que en otras es casi imposible en su totalidad. Este es el caso de la pandemia, no hay ajustes fáciles ni aceptables. Es un desajuste generalizado en toda la humanidad (Forés y Grané, 2008).

Como una opción para buscar el ajuste y equilibrio emocional frente a la devastadora crisis de salud se presentan la lectura, la reflexión y la motivación.



El propósito de este trabajo es exponer el valor de las lecturas en la búsqueda de una salida o respuesta a la incertidumbre y desasosiego en que está sumida la humanidad por la crisis mental asociada a la pandemia del COVID-19.

### **Materiales y Métodos**

La metodología utilizada en la elaboración de este proyecto está basada en la búsqueda sistemática de fuentes secundarias sobre textos, artículos e investigaciones nacionales e internacionales, utilizando buscadores electrónicos de portales de revistas científicas y repositorios institucionales. Se examinaron varias perspectivas éticas, políticas, educativas del problema en el entorno diario.

Se desarrolló un esbozo general de las perturbaciones que ocasiona la pandemia a nivel mental, emocional, moral y social, aparte de la enfermedad física en sí, que demostró ser profundamente delicada, peligrosa y hasta mortal.

Se seleccionaron temáticas interrelacionadas que permitieron analizar diferentes fases de una misma realidad. En concreto, la primera temática aborda aspectos éticos de la toma de decisiones en situaciones; el segundo, a las implicaciones para nuestras libertades de las decisiones del Gobierno sobre las políticas de control de circulación; el tercero, a reflexionar sobre la satisfacción con la vida y consigo mismo; y el último, a la singularidad o manejo de la cuarentena.

### **La lectura**

El beneficio fundamental de la lectura es adquirir información, sin la información, el diario vivir y la vida intelectual serían imposibles (Narvaja de Arnoux, Di Stefano y Pereira, 2002).

Los problemas rutinarios obligan a disponer cada día de una información, veraz, confidencial, rica y variada. Gracias a la capacidad para la lectura se puede lograr toda suerte de conocimientos de manera fácil y sencilla. La lectura proporciona innumerables beneficios como ser el más delicioso recreo del espíritu, que algunos le llaman “remedios del alma”.



La vida vertiginosa y complicada de estos tiempos llevan fatalmente a la fatiga mental, al aburrimiento y al tedio. Esta situación conduce a buscar otra fuente que satisfaga dicho vacío. Así muchos se ahogan en los vicios y el mal vivir; disfrazando una paz que al final termina en dolor. Ninguna de las opciones señaladas alcanza un grado semejante de eficacia y formación tan provechoso como la lectura. Nada inspira a las más altas aspiraciones, los más elevados pensamientos, los mejores deseos de una vida plena, que la lectura frecuente y perseverante.

Con la lectura se recrea el espíritu, se hacen viajes imaginarios, se encuentran las respuestas a muchos interrogantes y se incrementa el bagaje cultural.

Para Nogueira (2010) la lectura se hace atractiva y atrayente toda vez que se realiza en forma voluntaria y se desarrolla por el placer de hacerlo. No se ejerce presión ni coacción. Se tiene libertad de escoger lo que se quiera leer, cuando, como y donde. Al igual que ésta ofrece la oportunidad de cuestionar, refutar, comparar, analizar, distinguir, evaluar, identificar o rechazar posiciones expuestas. Todas estas son funciones mentales y cognitivas que favorecen el crecimiento intelectual social y personal. Además, el lector siente una actividad edificante en su espíritu. El crecimiento humano se realiza, en gran parte, por la lectura.

Cuando la lectura representa una forma de alimentar el alma, esto se asimila, se internaliza y da las respuestas a los conflictos del diario vivir.

Mediante la lectura se educa el espíritu y se forma conciencia en las verdades como son los principios y valores; de nacionalidad, de familia, de creencias religiosas, de la vida en comunidad; y por qué no decirlo, es la que ayuda a ganar el sustento con el estudio y ejercicio de una profesión (Martinich, 2005).

Se puede afirmar que el hombre está obligado, por imperativo de su ser, a vivir en diario contacto con los libros, estimulando el más humano y beneficioso de todos los hábitos: el de la lectura.

Sin lecturas se vive a espaldas de la naturaleza racional del arte humano. Para que la lectura llene su eficacia de acción liberadora, transformadora, de alimento espiritual, de enriquecimiento intelectual, de recreación y refugio ante la angustia, se requiere de la motivación.



## La motivación

La motivación es una de las dimensiones más generales e importantes en las cuales se distinguen las personalidades (Chóliz, 2004).

Motivo y motivación tienen conceptos y manifestaciones disímiles y similares, en cuanto son conductas intrínsecas que se proyectan en forma extrínseca y son inherentes a cada quién, tratándose del ser humano, quien es único e irrepetible, por tanto, todas sus vivencias son exclusivas, parecidas a otras, pero no iguales.

Con miras a hacer un entorno académico con relación a motivar, se aplica simplemente al concepto “el por qué la gente hace algo”. En este caso, porque la gente busca la lectura como forma de distracción, relajamiento, aprendizaje y adaptación al medio. Es plausible aceptar que la pandemia le ha dado motivos a la gente para refugiarse en la lectura, ahogando así sentimientos negativos como la tristeza, el rencor, la soberbia, la desesperanza, la incertidumbre, el rechazo, el abandono y en muchas cosas el deseo de terminar con su vida.

También por motivo, se entiende la tendencia a buscar ciertas metas. En esa búsqueda se pueden encontrar obstáculos que muchas veces se convierten en otros motivos para continuar; pero en otras ocasiones se transforman en desánimo y frustración, dejando allí el motivo (Petri, 1991).

La motivación por su parte es de carácter más intensa, extensa y duradera. Con la motivación se experimenta un estado de placer y gozo por lo que se está haciendo y no en una compensación o consecuencia de logros.

El motivo responde a satisfacer una necesidad. La motivación se relaciona al placer psicológico, intelectual y espiritual. El efecto del motivo es más tangible pues deriva en el placer físico. Se siente, se busca y se ve la respuesta en forma objetiva.

La motivación por su parte involucra un tema de índole subjetivo, pues es un sentimiento abstracto que experimenta el sujeto cuando ejerce la acción. Cae en el plano psíquico, emotivo, evolutiva y espiritual.

Visto desde este ámbito el motivo impulsa a leer, pero la motivación mantiene el entusiasmo y hace que esta experiencia sea de gozo, placer y crecimiento mental, espiritual y social.



La motivación invita a la reflexión, a la internalización y por ello, la lectura es una fuente primaria de estos parámetros. Se lee para deleite del espíritu y se hace como actividad voluntaria y libre, sin coacción ni presión.

### **Manejo de la cuarentena.**

La pandemia del COVID-19 ha tenido efectos directos e indirectos sobre los estilos de vida de toda la población mundial. Un gran número de personas han enfrentado retos nuevos para poder sobrevivir; muchos de estos retos han sido estresantes, abrumadores y han provocado fuertes cambios emocionales en todos (Organización Panamericana de la Salud, 2020).

Según la Organización Panamericana de la Salud (2020), los organismos de salud pública han tomado medidas importantes para contener la pandemia tales como: el distanciamiento social, el lavado de manos y el uso de mascarillas; si bien es cierto, todas son necesarias para reducir la propagación del COVID-19; pero pueden provocar situaciones especiales que causan que las personas se sientan aislados y aumenten los niveles de estrés y la ansiedad.

El aislamiento de las personas derivó en situaciones como:

- Malestares generales como dolores de cabeza, dolores corporales, problemas estomacales y otros.
- Cambios en el apetito, los niveles de energía, deseos e intereses.
- Inestabilidad para dormir.
- Poca concentración y toma de decisiones.
- Aumento de consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias ilícitas.
- Temor, enojo, tristeza, preocupación, entumecimiento o frustración.
- Decaimiento producto de problemas de salud crónicos.
- Problemas de salud mental.

A pesar de que es natural sentir estrés, ansiedad, angustia y preocupación ante la pandemia del COVID-19, aprender a sobrellevar estos eventos de manera sana, se convirtió en un reto para lograr una mayor resiliencia (Grotberg, 2006). La lectura fue una de las formas de ayudarse, ayudar a otras personas y a la comunidad para manejar la ansiedad y el estrés (Organización Panamericana de la Salud, 2020).





Cabe señalar que fueron incontables las personas afectadas por la pandemia en si o por la pérdida de familiares, amigos o compañeros de trabajo o vecinos. De igual afcción a la salud mental, hay que señalar que se está viviendo una crisis de salud mental a nivel mundial y de la que de Panamá no escapó.

Varios trabajos sostienen la premisa de que la lectura ayuda a asimilar, valorar y hacer frente a la situación cuando hay conciencia de ello. La lectura es una forma de prevención ante el ataque de la crisis que puede desencadenar en una enfermedad mental. No se pretende que este trabajo sea un tratado de Psicología y mucho menos de psiquiatría. Pero se recomienda que la experiencia y la constante lectura de literatura de crecimiento personal; son las fuentes, que fundamentan las bases de esta premisa.

### **Satisfacción con la vida y consigo mismo**

Recientemente científicos y académicos han expuestos que se hace necesario un sistema de conocimientos muy ordenados acerca del fenómeno natural que se da en los hechos sociales y su interacción psicológica social; que interfieren en el concepto de felicidad.

En 2011 la Dra. Sonja Lyubomirsky señala que la felicidad “la expresión de alegría, satisfacción o bienestar combinado con la sensación de tres factores distribuidos en un 50% genéticos, un 40% voluntad y decisión, un 10% circunstancias externas”.

En cuanto a la genética es la tendencia heredada, a ser más o menos a ser feliz. Es decir, las familias felices, se heredan hijos felices, pues eso está en los genes.

Los académicos de esta tendencia han acuñado el término Epigenética para dar a entender que los genes se pueden expresar o no, dependiendo de la fuerza de voluntad y el grado de conocimiento que se obtengan en relación de la proyección que se hagan del carácter, que es el que refleja el estado anímico.

Los seguidores de esta tendencia afirman que la mente puede ser la mejor amiga o la peor enemiga. Es la mente la que traduce las circunstancias externas en felicidad o desdicha (Ben Shahr, 2007).



En relación con el pasado, que está dentro de la categoría de circunstancias, esta corriente científica psicológica advierte que el pasado no se modifica, el futuro es incierto y el presente es el aquí y ahora.

Por su parte el reconocido Psicólogo escritor y docente panameño, el Dr. Alfredo Arango en 2021 en un artículo de su autoría publicado en un diario impreso de la localidad, escribió “Nuestra razón de existir es: ser feliz hacer feliz a los que nos rodean o necesitamos para que funcione nuestra vida”.

Todos somos seres humanos, con fortalezas, debilidades, capacidades, dones especiales y generosidad; para lograr la felicidad, debemos ejercer el derecho del asertividad que se traduce a vivir sin las situaciones que nos afectan en cualquiera forma. De allí nace el concepto de comunicación asertiva que es un derecho práctico directo y sin ofender.

El primer escalón hacia el asertividad es vencer el miedo. Decir lo que se piensa y se siente. Descartar sentimientos de temor como: no agradar, no ser competente a ser criticado, a ser el ridículo.

El vocablo” asertividad” proviene del latín Asserere Asertum que significa afirmar. Es mejor la confianza en sí mismo o autoestima, mediante una comunicación segura y eficiente evitando ser presa de la manipulación de toda índole.

El concepto “Asertividad” surgió en la década de los 70 y desde ese momento se ha acuñado en estudios psicológicos, educativos y sociológicos, como derecho de todo ser humano (Gaeta González & Galvanovskis Kasparane, 2009).

Desde este punto de vista, los científicos están comprobando que el área del cerebro llamado hipocampo que segrega la serotonina, es un neurotransmisor que facilita el aprendizaje, el estado anímico, el sueño, el descanso, el apetito. También el buen humano, la autoestima el buen humor, la autoestima y evita los estados de angustia, ataques de pánico y la depresión.

Existe una conjunción de hormonas endocrinas y entre ellas es bueno resaltar que la dopamina, la hormona del placer, contribuye a la consecución de metas y recompensas. La dopamina favorece la energía corporal y mental, el entusiasmo, el optimismo y el enfrentar con éxitos los desafíos de la vida.



Por su parte, la oxitocina provee la paciencia, la serenidad, la empatía y las relaciones interpersonales fructíferas.

Se hace necesario poner especial atención e interés en el cuidado de los neurotransmisores y hormonas, para lograr un estado de ánimo positivo y placentero y sentir la sensación de bienestar y placer.

Una alimentación balanceada que tenga frutos secos, chocolate magro, cereales, frutas variadas, lácteos, verduras, pescados azules, yema de huevo y carnes blancas genera triptófanos que estimulan la producción de estas hormonas.

La calidad de las buenas relaciones interpersonales promueve felicidad y socaba toda actitud derrotista. El Doctor Tal Ben Shahar (2007), israelí, científico y docente de la Universidad de Harvard después de un estudio sobre la felicidad acató cuatro consejos claves:

- Darse el permiso de ser humano.
- Simplificarse la vida.
- Conectar mente-cuerpo
- Demostrar gratitud siempre y en todo lugar

El Dr. Mathieu Ricard en 2001 recomendó, que para alcanzar niveles de felicidad el ser humano debe practicar:

- Altruismo
- Compasión
- Equilibrio emocional
- Paz interior

Con estos hábitos se puede lograr la felicidad colectiva, porque la neuro plasticidad cerebral permite el cambio individual y luego del entorno.



Sin pretender promover filosofías y creencias religiosas, pero sí dar a conocer principios fundamentales de estilos de vida sana, la Fe Bahaís poco conocida en nuestro medio se maneja bajo dos preceptos de la "Aquiescencia" lo que significa "Ceder" dejar toda resistencia convencer tácticamente. Según esta corriente filosófica-moral toda la naturaleza es aquiescente con el plan del Universo y el trabajo en armonía con él; menos el ser humano.

También se debe reconocer que en la adversidad nacen grandes cosas; por lo tanto, la lectura durante la pandemia contribuyó a evitar los estados de angustia, ataques de pánico y la depresión. Se debe reconocer que en la adversidad nacen grandes cosas. Los diamantes se forman en la roca derretida. Las flores más bellas del espíritu humano han sido regadas por lágrimas. Luchar da fuerza, soportar crea una mayor capacidad para resistir. No se debe huir de lo que rompe el corazón, avanzar a través de ellos, no importa cual fragantes sean, pues hay que extraer del fuego un carácter más firme, una confianza más profunda en nosotros mismos y en un Ser Superior, sea cual sea el nombre que la distingue e identifica.

El Dalai la Lama dijo "Una mente en calma trae fuerza interior y confianza en uno mismo, por eso es muy importante para la buena salud".

Según el pensamiento de Deepak Chopra (1994) "La verdadera felicidad es alegría, bendición paz profunda. Es el estado de un balance perfecto entre la mente el espíritu y las relaciones con el mundo".

## **Conclusiones**

Estas reflexiones filosóficas y morales invitan a la lectura y a la reflexión para motivarse y actuar en levantar ánimo, enfrentar la crisis, ayudar a otros y construir una sociedad humana, justa y equilibrada.

El quehacer mental, se relaciona con actividades inherentes al sistema de salud, que deben ser estimados en un plan de acción a corto plazo, en estos momentos críticos de salud.

La asistencia de salud actual va hacia la progresiva deshumanización. Se ocupa de valores numéricos, un síndrome o un caso clínico. Esto subyace en todos los juicios negativos que la persona, aun sana debe evitar.



Hay que facilitar un diálogo entre pacientes y médicos, con la divulgación de los conocimientos sobre salud. Cualquier patología debe ser explicada en un lenguaje comprensible, aunque el nivel cultural sea bajo.

De allí que la comunicación asertiva recurra a la palabra hablada y escrita y aquí juega el papel primordial la lectura que motiva a la reflexión y la acción.

La realidad del ser humano es su pensamiento, no ser cuerpo material. La lectura es la clave para alimentar esa realidad que hace seres humanos íntegros capaces de afrontar las adversidades con fe y optimismo.

El análisis utilizado en este trabajo fue un instrumento de observaciones generales; pero necesita el soporte de otros instrumentos que faciliten conservar todas las ideas y éste es el énfasis en la lectura con el que el hombre pueda alcanzar un alto nivel de vida y mantenerse sobre espacios de conflictos generales.

Para presentar este tópico como una visión de conjunto y que lo expuesto se proyecte y concrete en el lector; se debe reforzar la lectura, consultar, reflexionar y motivarse a actuar. De allí la premisa propuesta, pues en el tiempo que se vive actualmente, sobran consejos; pero se adolece de técnicas para afrontar las situaciones difíciles que todos y cada uno de los seres humanos puede enfrentar producto de cualquiera crisis en el mundo.

### **Referencias Bibliográficas**

- Aguirre Baztán, A. (2008). Antropología de la depresión. *Revista Mal Estar e Subjetividades*, 8(3), 563-601. Recuperado en 24 de abril de 2021, de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1518-61482008000300002&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482008000300002&lng=pt&tlng=es).
- Arango, Alfredo A. (2021). Reuniones eficientes y productivas, con método de calidad total. Recuperado en 5 de febrero de 2021, de <https://www.metrolibre.com/opini%C3%B3n/193368-reuniones-eficientes-y-productivas-con-m%C3%A9todo-de-calidad-total.html>.



- Ben-Shahar, T. (2007). *Happier: Learn the secrets to daily joy and lasting fulfillment*.
- Ccoicca, T. (2010). *Bullying y funcionalidad familiar en una Institución Educativa del Distrito de Comas*. Tesis no publicada, Universidad Nacional Federico Villareal, Lima, Perú.
- Chóliz (2004). *Psicología de la Motivación: el proceso motivacional*. <http://www.uv.es/~choliz>.
- Ciampi, L. (2007). Sentimientos, afectos y lógica afectiva: Su lugar en nuestra comprensión del otro y del mundo. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 27(2), 153-171. Recuperado en 25 de abril de 2021, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0211-57352007000200013&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352007000200013&lng=es&tlng=es).
- Constante, A. (2010). La pregunta que interroga por el sentido del ser. *En-claves del pensamiento*, 4(7), 79-100. Recuperado en 24 de enero de 2021, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-879X2010000100005&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-879X2010000100005&lng=es&tlng=es).
- Crespo J, Calleja JL, Zapatero A. (2020). Widespread COVID-19 infection among Spanish healthcare professionals did not occur by chance. *British Medical Journal*. June 1.
- Deepak, C. (1994). *The Seven Spiritual Laws of Success – A Practical Guide to the Fulfillment of Your Dreams*.
- De Mézerville, G. (2004). *Ejes de salud mental. Los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés*. México: Trillas.
- Dueñas B., María L. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XX1*, (5), 77- 96. [fecha de Consulta 14 de abril de 2021]. ISSN: 1139-613X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70600505>.
- Figuroa, C., & Farnum, F. (2020). La psicopedagogía y la orientación en la formación de educadores en Colombia. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 3(3), 196-206.



(3) (PDF) La psicopedagogía y la orientación en la formación de educadores en Colombia. Available from:

[https://www.researchgate.net/publication/344578282\\_La\\_psicopedagogia\\_y\\_la\\_orientacion\\_en\\_la\\_formacion\\_de\\_educadores\\_en\\_Colombia](https://www.researchgate.net/publication/344578282_La_psicopedagogia_y_la_orientacion_en_la_formacion_de_educadores_en_Colombia) [accessed Apr 24, 2021].

Forés, A. y Grané, J. (2008): La resiliencia. Crecer desde la adversidad. Ed. Plataforma actual. Barcelona.

Freud, S., (1940) Neue Folge der Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse, Gesammelte Werke, XV, Londres, Imago Publishing, p. 96.

Gaeta González, L, & Galvanovskis Kasparane, A. (2009). ASERTIVIDAD: UN ANÁLISIS TEÓRICO-EMPÍRICO. Enseñanza e Investigación en Psicología, 14(2),403-425. [fecha de Consulta 25 de Abril de 2021]. ISSN: 0185-1594. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29211992013>

González, E. y Merino, B. (Coord.). (2007). Alimentación saludable: Guía para las familias. España: Secretaría General Técnica del MEC. Recuperado de [https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/docs/alimentSaludGuiaFamilias\\_2007.pdf](https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/docs/alimentSaludGuiaFamilias_2007.pdf).

Grotberg, E.H. (2006): La resiliencia en el mundo de hoy. Gedisa. Barcelona.

Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J.K., y Sheldon, K.M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: an experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11, 391–402.

Martinich, A. P. (2005). *Philosophical Writing: An Introduction*, Oxford, Blackwell Publishing, 2005.

Matthieu R. & Trinh X. T. (2001). *Ilfini dam la paume de la main*, NiLlFayard, París, 2001. Ed. en cast.: *El infinito en la palma de la mano*. Urano, Barcelona.

Naranjo, María L. (2004). *Enfoques conductistas, cognitivos y racional emotivos*. San José: Universidad de Costa Rica.



- Narvaja de Arnoux, E., Di Stefano, M., y Pereira, C. (2002). La lectura y la escritura en la universidad. Buenos Aires: EUDEBA.
- Nogueira, S. (coord.) (2010). Estrategias de lectura y escritura académicas. Buenos Ares: Biblos.
- Organización Panamericana de la Salud (2020): Acciones de alistamiento en hospitales para la respuesta al COVID-19. 10/02.
- Petri, H.L. (1991). Motivation. Theory, Research, and Applilcations. Belmont: Wadsworth Publishing Company.
- Rice, P. (2000). Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura. Madrid: Prentice Hall.