Artículos

Una respuesta a la emergencia: textos para la promoción del cuidado de la salud mental en tiempos de COVID-19

A response to the emergency: texts for the promotion of mental health care in times of COVID-19

Rincón Mercado, Cristian Yair

Cristian Yair Rincón Mercado
smartyair@comunidad.unam.mx
Universidad Nacional Autónoma de México, México

Educa-UMCH
Universidad Particular Marcelino Champagnat, Perú
ISSN: 2617-8087
Periodicidad: Semestral
núm. 19, 2022
revistaeduca@umch.edu.pe

Recepción: 10 Enero 2022
Revisado: 28 Febrero 2022
Aprobación: 07 Junio 2022

URL: http://portal.amelica.org/ameli/journal/359/3593310012/

DOI: https://doi.org/10.35756/educaumch.202219.224

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional.

Resumen: Este artículo gira en torno a la revisión de 4 textos para el cuidado de la salud mental, producidos en el marco de la pandemia por el virus SARS-CoV-2 por parte de distintos organismos internacionales y el gobierno mexicano, describiendo a lo largo del mismo sus características y contenidos, así como los criterios por los cuales fueron seleccionados para un breve análisis. Asimismo, se reflexiona sobre la potencialidad educativa de dichos textos y el impacto que tendrían en contextos educativos como el latinoamericano.

Palabras clave: Salud Mental, Potencial Educativo, Pandemia, México, América Latina.

Abstract: This article revolves around the review of 4 texts for mental health care produced in the context of the SARS-CoV-2 virus pandemic by different international organizations and the Mexican government, describing throughout the same its characteristics and contents, as well as the criteria for which they were selected for a brief analysis. Likewise, there is a reflection on the educational potential of these texts and the impact they would have in educational contexts such as Latin America.

Keywords: Mental Health, Educational Potential, Pandemy, Mexico, Latin America.

Introducción

El presente artículo aborda la temática de los textos que promocionan el cuidado de la salud mental en tiempos de COVID-19, su potencial educativo y la importancia de considerar documentos de esta naturaleza dentro de las instituciones educativas. En primer lugar, se brindará un marco de referencia sobre la situación que se ha vivido esta última temporada de pandemia, para posteriormente plantear los textos recuperados sobre el cuidado de la salud mental en distintos contextos, por qué se eligieron y sus características. Después se hablará sobre por qué tendrían un potencial educativo para, finalmente, destacar su relevancia dentro del aula y para los actores que participan en los procesos educativos.

En cuanto a las consideraciones del método. Antes de aproximarnos directamente a los textos que promocionan el cuidado de la salud mental en tiempos de COVID-19, debemos tener en cuenta la metodología utilizada para su revisión y análisis. Esta fue la investigación documental con una técnica de análisis de contenidos.

La investigación documental es parte inherente de todo proceso de investigación, pues la revisión de fuentes es fundamental para sustentar teóricamente nuestro trabajo; no obstante, es importante considerar técnicas para el tratamiento de la información. Es por ello que se optó por el análisis de contenidos, que "A juicio de Bardin (1986:7) [...] es un conjunto de instrumentos metodológicos, aplicados a lo que él denomina como «discursos» (contenidos y continentes) extremadamente diversificados" (López, 2002, p. 172). De esta forma, el análisis hacia los discursos es tanto de naturaleza externa como interna.

El análisis externo hace referencia a "colocar en el documento en su contexto, o sea, en el conjunto de circunstancias entre las que surgió y que permiten explicarlo" (López, 2002, p. 172). Por ende, contemplar aquellas situaciones sociales, políticas, económicas, culturales, etc., que rodean al texto y a su realización es elemental para conocer con mayor detalle los aspectos que influyeron en su realización y posterior circulación, así como el valor del mensaje y el impacto que puede ejercer (López, 2002).

Por su parte, un análisis interno o bien, el análisis del contenido mismo "analiza las ideas expresadas en él, siendo el significado de las palabras, temas o frases lo que intenta cuantificarse" (López, 2002, p. 173). En ese sentido, los temas abordados son también parte central de su revisión, por lo que el contenido del discurso es de total interés.

Finalmente, en esta investigación hay una conjunción de un análisis externo e interno que condensa una revisión tanto del contexto y situación en la que los documentos fueron producidos, así como los mensajes mismos y el impacto que tienen en sus realidades circundantes.

Implicaciones de la pandemia por COVID-19 y una noción de 'salud mental'

La pandemia por COVID-19 ha acaecido sobre nuestras vidas sin advertir a nuestra imaginación todos los estragos que provocaría en las rutinas y actividades cotidianas en este último año. La vida tal como la conocíamos en nuestros contextos más próximos cambió radicalmente.

Evidentemente, esta peripecia implicó grandes alteraciones en distintas dimensiones como la económica, política y social, así como ineludiblemente invaden la esfera privada e individual de cada persona. Es así que el trabajo, el estudio, el ocio, la misma convivencia con colegas, amigos y familiares se vio trastocada, por lo que las afecciones escalaron a tal punto que las condiciones de salud mental se volvieron un eje el cual atender, en un entorno donde la mayor parte del tiempo se está en confinamiento, realizando todas las actividades que se solían hacer en diversos espacios, dentro de las unidades domésticas.

Ante el inminente encierro, varias organizaciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Panamericana de la Salud (OPS), y sitios web oficiales del gobierno mexicano han emitido diversas recomendaciones para mantener una buena salud mental ante estas dificultades.

En este tenor, es menester brindar una noción de salud mental sobre la cual nos movilizaremos en este discurso. La salud mental es definida por la OMS como "...un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad" (2001, p. 1).

Esta noción que nos brinda la Organización Mundial de la Salud es genérica, pues se puede dar una interpretación muy general al respecto de lo que podemos entender por salud mental, aunque es importante apuntar que esta concepción estará determinada y condicionada también por las diferencias de los valores sociales y culturales entre países, culturas, clases y géneros (OMS, 2004, p. 14).

También es relevante advertir que la salud mental no es un elemento que se conciba como independiente de otras esferas de la vida humana y que se deba abordar por sí solo, sino que es conveniente contemplarla como un área interdependiente de otros elementos como la salud física, las condiciones sociales, culturales, étnicas y hasta biológicas (OMS, 2004). De esta forma, el tener salud mental (y *salud* en cualquier ámbito de la vida) se refiere a un estado de equilibrio que depende de la relación del sujeto consigo mismo y con sus contextos cercanos, y tener en cuenta que no se constriñe únicamente a la ausencia de enfermedad.

Recuperación de textos para el cuidado de la salud mental

Ahora bien, en miras de preservar una buena salud mental en tiempos de pandemia, si bien hay muchas instituciones e incluso iniciativas privadas que buscan mitigar los efectos negativos por el confinamiento, podemos retomar algunas propuestas para tener claro un panorama general del tipo de recomendaciones producidas.

Estas recomendaciones tienen un conjunto de rasgos comunes, donde los temas abordados son similares, pero sus abordajes y enfoques son distintos. A continuación, se mencionan los textos revisados y sus características, para posteriormente enunciar los elementos comunes que hay entre ellos.

a) El primer texto se encuentra en el sitio web de la OMS, titulado *#SanosEnCasa – Salud mental,* que emite lineamientos generales para el cuidado de la propia salud mental, así como recomendaciones para padres de familia, adultos de la tercera edad y personas con trastornos mentales. Además, forma parte de las campañas mundiales de salud pública de este organismo (OMS, 2021).

b) El siguiente material se encuentra en el sitio web del gobierno mexicano, llamado *Salud mental,* donde además de los lineamientos generales para el cuidado de la salud mental, también hay un recurso audiovisual para ayudar a calmar estrés o ansiedad, así como números telefónicos de instituciones que brindan auxilio emocional; asimismo, es posible encontrar documentos de apoyo para personas que conviven con quienes padecen de autismo o de alguna adicción (Gobierno de México, 2020).

c) Nos encontramos también con el documento elaborado por el Comité Permanente de Organismos (IASC por sus siglas en inglés) titulado *Habilidades psicosociales básicas. Guía para el personal de Primera Línea de Respuesta a la COVID-19.* Es una guía que va dirigida a todas las personas que cumplen funciones críticas durante la pandemia (personal de salud, suministradores de alimentos, personal de apoyo comunitario, etc.) (OPS, 2020).

d) Finalmente, tenemos la guía *Primera ayuda psicológica. Juntos más fuertes. Una guía para ayudarle a usted y a su comunidad. 2.. edición*, igualmente producida por la OPS, la cual se dirige al público en general para mejorar las condiciones de salud mental en diversos espacios y comunidades (OPS, 2020).

Estos textos fueron elegidos, ya que en primer lugar, se encuentran en la red y la consulta de estos es sencilla, pues en tiempos de pandemia los documentos que se encuentran en internet son fuentes útiles para acceder a información de relativo fácil alcance; en segundo lugar, son materiales en español y que han sido emitidos por autoridades en materia de salud; en tercer lugar, se revisaron sus semejanzas y diferencias de cada uno y se llegó a la conclusión de que esto ameritaba una breve comparación que ayudaría a conocer rasgos generales de textos de esta naturaleza.

Con base en lo anterior, los rasgos generales de estos textos se pueden abordar del siguiente modo:

- En cuestiones de formato, hay un uso de recursos gráficos y esquemáticos, incluso audiovisuales, además de ser guías breves y con lenguaje apropiado para todo público interesado.
- Los productores de estos textos pueden ser considerados autoridades mundiales en materia de salud pública (a excepción de la página del gobierno de México), donde el sesgo parte de estas recomendaciones que se han adoptado en casi todos los países del mundo.
- En cuanto a contenido, podemos esbozar lineamientos comunes: cuidar la información que se consume respecto del COVID-19, estrategias y actividades para mantener buena salud física y mental, técnicas para aliviar el estrés o la ansiedad, la importancia de desarrollar habilidades comunicativas específicas, la promoción de la solidaridad con las poblaciones más vulnerables, el reconocimiento de las propias emociones y las de otros, y la invitación a personas con distintos padecimientos clínicos a comunicarse con especialistas para atender los problemas latentes.

Estas recomendaciones no son únicamente un punteo de aspectos que la gente debe considerar para mantener una salud mental equilibrada, sino que han sido textos específicos, en formato de manuales o guías que orientan a los usuarios al respecto de sus sentires, así como acciones concretas sugerentes para, en primer

lugar, evitar la propagación del COVID-19, y en segundo, para cuidar de la salud mental, que van desde ser cautelosos con el tipo de información que se consume, hasta técnicas precisas para calmar estrés o ansiedad.

Este tipo de textos son una manifestación de medidas paliativas para aminorar los efectos adversos a la salud mental durante la pandemia que, desde mi perspectiva, dotan a la población interesada de habilidades y conocimientos que pueden ser considerados útiles, que ayudan de una forma u otra a la gente que lo requiere.

Los textos como recursos potencialmente educativos

A raíz de lo analizado en el apartado anterior, es menester presentar una serie de consideraciones para comprender estos documentos como recursos potencialmente educativos, y así proponer vías de análisis sobre lo que sería imperativo conocer alrededor de estos textos con el fin de determinar el grado de potencialidad referido.

En primer lugar, estos textos son herramientas que tienen un potencial didáctico en los lectores interesados en el tema, pues su formato de guías, el tipo de escritura, los recursos que utilizan y la disponibilidad de acceder a estos escritos hacen que estos sean susceptibles de ser utilizados para fines educativos.

Por su parte, la circulación de estos documentos depende de su promoción en distintas vías como los medios de comunicación, redes sociales, su búsqueda directa en internet, etc., y que pueden ser considerados tanto por el personal que trabaja directamente con cuestiones de salud mental, como por todo público interesado. En consecuencia, la relevancia de estos textos se encuentra en que responden directamente a la emergencia sanitaria para atender las posibles dificultades que esto podría traer a la salud mental de la población en general, y también para personas en estado de vulnerabilidad.

En ese sentido, para comprender el potencial educativo de estos textos, es importante contemplar dos dimensiones: a) la perspectiva de los productores de los documentos, y b) la perspectiva de los consumidores de los mismos. De esta manera, dichos textos son constructos plasmados en distintos formatos –desde manuales hasta folletos, entre otros soportes– resultado del conocimiento sobre los efectos del virus SARS-CoV-2 en la sociedad, de soluciones y alternativas sanitarias por parte de especialistas y el objetivo de desarrollar en los destinatarios ciertos conocimientos y habilidades para enfrentar la pandemia.

Con respecto a la primera dimensión, esta es muy clara, ya que las intenciones son transparentes en cuanto a sus propósitos. Por ejemplo, en el sitio web de consulta del documento de la OPS, *Primera ayuda psicológica. Juntos más fuertes. Una guía para ayudarle a usted y a su comunidad. 2.. edición.,* está disponible una descripción que expresa directamente su objetivo: "[...] ayudarle a cuidar de sí mismo y de su comunidad durante una situación de crisis" (OPS, 2020). Asimismo, la propuesta parte de la reedición de un folleto ilustrado que aborda las mismas cuestiones, y que se decidió darle presentación de documento con el fin de incorporarlo al *Repositorio Institucional para el intercambio de información*.

Así como la situación anterior, en el sitio web para la consulta del documento *Habilidades Psicosociales Básicas: Guía para personal de Primera Línea de Respuesta a la COVID-19* del IASC, se comparte que su objetivo es "[...] desarrollar habilidades psicosociales básicas entre todos los trabajadores esenciales que responden a COVID-19 en todos los sectores" (OPS, 2020). Además, la propuesta parte de una serie de trabajos previos y la colaboración entre varios actores:

La Guía es el resultado de dos rondas de consultas formales y llamadas semanales entre las 57 organizaciones miembros del Grupo de Referencia MASPS del IASC [Comité Permanente de Organismos], incluidos los presidentes de los Grupos de Trabajo Técnico MHPSS desplegados en 22 emergencias humanitarias. Además, alrededor de 200 sobrevivientes de COVID-19, así como los socorristas de emergencia de COVID-19 en 24 países participaron en una encuesta, una consulta y la prueba piloto del documento. (OPS, 2020).

En cuanto a los materiales correspondientes a los sitios web de la OMS y del gobierno de México, si bien estos no tienen explícitos sus objetivos, sí se caracterizan por ser campañas informativas sobre lineamientos y recomendaciones para el cuidado de la salud mental, con miras a brindar apoyo a las personas que lo necesiten.

Ahora bien, en relación con la segunda dimensión, la consulta de estos textos se va a determinar por las valoraciones que realice el sujeto sobre estos contenidos, su pertinencia para la situación que se vive actualmente y la manera en la que se socializan estos conocimientos.

En su momento, habría que conocer las motivaciones o razones que llevan a los sujetos a consultar esos materiales, sus condiciones de circulación (saber si se promocionan en alguna red social, medios de comunicación, o simplemente se constriñen a su búsqueda directa en internet), y por supuesto, de las necesidades que los sujetos pretenden cubrir, además de averiguar si fue lo que esperaban, o bien si retomaron los contenidos para adoptarlos en algún espacio de sus vidas dentro de esta "nueva normalidad".

Las medidas propuestas en cada documento podrían ser consideradas útiles para quienes atraviesen directamente por una situación que amerite su búsqueda y revisión, o bien como un recurso a compartir con alguien que crea, lo puede llegar a necesitar.

Con base en lo anterior, el potencial educativo radica en los propósitos implícitos y explícitos de los materiales, donde a partir de la construcción del conocimiento colectivo en beneficio de la salud mental, se emiten guías de recomendaciones para que la gente sepa cómo afrontar los diversos retos que las situaciones de crisis desatan. Incluso considerar el formato y el lenguaje nos darían piezas clave para entender el perfil de los destinatarios, que serían usuarios alfabetizados con acceso a este tipo de materiales. Además, también sería pertinente recuperar las condiciones de circulación en las que estos organismos y el gobierno han decidido poner en marcha las propuestas.

Es así que las iniciativas están vislumbradas para quien se interese en considerar estos conocimientos y habilidades para su vida profesional y personal durante esta crisis global, que sin duda apelan a variados perfiles poblacionales, pero que responden a un mismo eje: el cuidado de la salud mental.

¿Qué pasa en los contextos educativos?

Por otra parte, se reconoce que estos recursos tienen un potencial educativo, pero, ¿es posible trasladar estas consideraciones sobre la salud mental a las aulas o al menos considerarlos en los procesos educativos en México y Latinoamérica?

La respuesta a esta pregunta estaría orientada a que si bien los textos mencionados pueden ser útiles como guías que encaminen a los lectores interesados, estos (u otros documentos, pero de la misma naturaleza) pueden ser utilizados dentro de espacios seriamente afectados por la pandemia, como son los escolares, por ejemplo.

Debemos reconocer que el estado mental de los estudiantes, independientemente de su nivel escolar, es un elemento relevante para los procesos educativos, pues el bienestar en la mayor parte de las áreas de la vida humana promueve un mejor aprovechamiento de los aprendizajes y su desarrollo vital.

Cabe apuntar que "Una adecuada salud mental se asocia con mejores resultados educativos, emocionales y comportamentales, que impactan significativamente múltiples aspectos de la vida a largo plazo" (Sarmiento, 2017, p. 2). Por ello, la atención a este tema por parte de varias instancias no es fortuito, aunque por la situación de la emergencia sanitaria y la premura de obtener medidas de respuesta de forma general, se dan lineamientos que traten de asegurar la supervivencia humana.

Con la pandemia, indudablemente hay daños irreversibles que han acorralado a la educación de nuestro país y en América Latina en los últimos 2 años, y aunque ya hay una "vuelta a la normalidad" paulatina, la socialización y diversas experiencias que formaban parte del día a día en los espacios educativos, difícilmente pueden volver a su cauce en el futuro cercano. Por ello, varios estudiantes e incluso profesores se han visto

afectados a niveles insospechados en su salud mental, por lo cual se requieren herramientas que ayuden a estos actores del sistema educativo a hacer frente a esta adversidad.

En tiempos en que el confinamiento comenzaba a prolongarse por meses y no se veía salida alguna, los problemas comenzaron a avivarse a los ojos de la mayoría, por lo que eran casi escasas las respuestas de acción para atenuar los problemas emergentes de salud mental. Como apunté anteriormente, las medidas generales dieron luz, como la sana distancia, confinamiento, lavado de manos, uso de cubrebocas, hacer ejercicio, en fin; todas atendían a cuidar la salud física, aunque directamente la salud mental se concebía más bien como un elemento que el espectro de actividades sugeridas ayudaría a cuidar. Sin embargo, con el tiempo las exigencias sociales comenzaron a hacer visible la necesidad de atender directamente esta parte.

Por ello, documentos como los de la OMS, la OPS y páginas gubernamentales dieron sus recomendaciones. A pesar de ello, ciertos aspectos de la vida social quedaban desatendidos, por ejemplo, el educativo. Es así que, a partir de este evento coyuntural, es necesario problematizar cómo cuidar la salud mental de estudiantes, docentes y demás personas dedicadas a la educación.

Las guías y documentos citados serían un ejemplo de recursos que se podrían recuperar en los procesos educativos para conocer, identificar y adquirir estrategias para abordar este tipo de problemas, de tal manera que se pueda intervenir oportuna y adecuadamente previniendo los problemas de salud mental (Sarmiento, 2017, p. 2), o bien, ofreciendo herramientas para enfrentarlos en caso de haber emergido o también acentuado.

Los contenidos que forman parte de dichas guías o documentos pueden ser retomados en los contextos específicos para utilizarlos a favor de las personas y sus procesos educativos que, en este caso, están siendo comprometidos. Es decir, la propuesta aquí es que, de una forma u otra, recuperemos estas guías orientadoras en espacios educativos de manera contextualizada para atender un problema que está afectando al mundo. No obstante, para lograrlo, es importante que exista un vínculo más profundo entre las autoridades sanitarias y los sistemas educativos, en miras no solo de prevenir contagios de COVID-19, sino también promover medidas de cuidado de salud mental y ponerlas en práctica.

De estar circunscrito a un escenario escolar, sería importante hablar con los estudiantes del problema que aqueja a la humanidad, pues sería significativo atender problemas del mundo real en el aula. Por ello, la revisión de materiales de este tipo, además de dotar de herramientas a docentes y estudiantes, también fungiría como un recurso para reconocer la nueva realidad y el problema desde una perspectiva informada. Es por esta razón que también podríamos otorgarles a los documentos de esa naturaleza un potencial educativo en cualquier nivel escolar, aunque con sus debidas reservas dependiendo del texto y el tipo de abordaje –además de considerar los diversos contextos sociales, políticos, culturales y económicos en las distintas regiones de México y América Latina dentro de las cuales estos textos circularían–.

Conclusiones

Los textos revisados[1] serían un producto que cualquiera podría utilizar, pero que en contextos educativos formularían una pauta para estudiar la realidad y actuar en consecuencia. Podría decirse que, en palabras de Eduard Spranger, los textos de este tipo representarían contenidos culturales o bienes culturales (Roura-Parella, 1944), pues son producto del trabajo humano y están presentes como parte del acumulado de cultura y conocimiento que la humanidad genera a lo largo de los años como testimonio del estudio y experiencia con respecto de la realidad.

Este bien cultural se transformaría ahora en algo que el mismo Spranger llama *material de formación* al tener "una significación para el desarrollo del individuo" (Roura-Parella, 1944, p. 168). Con esto quiero decir que tales productos cobran relevancia al ser ahora parte de un esquema cognitivo que hace frente a la crisis

actual, donde para tolerar y adaptarse a las nuevas condiciones, es recomendable e incluso imperativo seguir ciertas pautas.

No podemos olvidar que esas son herramientas para ayudar a prevenir o bien atender un problema específico en la esfera de la vida humana y que este se puede estudiar o revisar incluso en la escuela (o también fuera de ella), pero que también hay otros aspectos que rodean al ser humano que lo interpelan y afectan, como la salud física, la situación familiar, el contexto socioeconómico en el que se desenvuelve, entre otros aspectos que son necesarios tener presentes.

Por ende, estas guías o documentos no son la panacea para el equilibrio y el bienestar total, pero su uso adecuado para promover el cuidado a pesar de las circunstancias es un aspecto que debe tomarse en cuenta tanto en los procesos educativos para aprovecharlos mejor, como en el desarrollo vital de todo sujeto, independientemente de su edad, escolaridad, género, raza o condición social. Hacerle un pequeño espacio a este tipo de contenidos ayuda a que las instituciones sigan conectadas con el contexto cercano y que se brinden pautas para aproximarnos a una educación integral.

Finalmente, además de pensar la salud mental dentro del aula, también se podría continuar con la investigación sobre los textos y documentos surgidos después de la pandemia, para revisar en cada caso las condiciones de producción precisas de cada uno, y conocer el trabajo que hay detrás, así como las metodologías y los perfiles profesionales que han llevado a cabo todo este proceso, ¿sería pertinente un trabajo pedagógico y educativo en este ámbito?

Referencias

Gobierno de México. (s.f.). *Salud mental.* Recuperado el 15 de enero, 2021. https://coronavirus.gob.mx/salud-mental/

López, F. (2002). El análisis de contenido como método de investigación. *XXI: Revista de Educación, 4,* 167-179.

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *#Sanos en casa-salud mental.* Recuperado el 15 de enero, 2021. https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health

Organización Mundial de la Salud. (2004). *Promoción de la salud mental: conceptos, evidencia emergente, práctica.* Organización Mundial de la Salud Ginebra. https://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf

Organización Panamericana de la Salud. (30 de mayo de 2020). *Habilidades Psicosociales Básicas. Guía para personal de Primera Línea de Respuesta a la COVID-19.* Recuperado el 15 de enero, 2021. https://www.paho.org/es/documentos/habilidades-psicosociales-basicas-guia-para-personal-primera-linea-respuesta-covid-19

Organización Panamericana de la Salud. (2020). *Primera ayuda psicológica. Juntos más fuertes. Una guía para ayudarle a usted y a su comunidad.* (2da. ed.). OPS. https://iris.paho.org/handle/10665.2/35229?show=full

Roura-Parella, Juan. (1944). El problema de los materiales de formación (*Bildung*). En *Spranger. Las ciencias del espíritu* (pp. 167 – 169). UNAM/Centro de Estudios Filosóficos/Ediciones Minerva.

Sarmiento, María José. (2017). Salud mental y escuela. En *Nuestro Diario Vivir.* Pontificia Universidad Javeriana. https://www.javeriana.edu.co/mentalpunto-deapoyo/wpcontent/uploads/2017/12/Boletin-3-web-2017.pdf

Enlace alternativo

https://revistas.umch.edu.pe/index.php/EducaUMCH/article/view/224/196 (pdf)