

PANDEMIA Y CONFINAMIENTO: REPERCUSIONES EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y EMOCIONAL DE JÓVENES Y NIÑOS

Isidora Jaque Ulloa^{a*}

^aEstudiante de Enfermería, Facultad de Medicina Clínica Alemana de Santiago - Universidad del Desarrollo.

Artículo recibido el 16 de septiembre, 2021. Aceptado en versión corregida el 23 de diciembre, 2021.

RESUMEN

La pandemia de Covid-19 y el extenso confinamiento que ha implicado esta, se ha convertido en un factor de infortunio psicosocial a nivel general. Sin embargo, los grupos más afectados son niños y adolescentes, ya que debido al cese de sus fuentes de interacciones sociales, ocasionado por el cierre de los establecimientos educacionales, han perdido la rutina propia anterior a la pandemia, lo que a su vez ha ocasionado una limitación en la capacidad de establecer relaciones sociales con sus pares, además de la imposibilidad de realizar actividad física en el exterior, lo que los ha llevado a la pérdida de hábitos propios de su grupos etarios, fundamentales para su salud y desarrollo. Es por esto que las cifras presentadas por profesionales de la salud, de acuerdo al aumento de trastornos psiquiátricos presentados en niños y adolescentes durante el transcurso de la crisis sanitaria, han aumentado drásticamente, observándose un agravamiento en los síntomas de estos trastornos a causa de que sus cuidadores desconocen cómo enfrentarse a estos, lo que a su vez también repercute en la salud mental del grupo etario en cuestión.

Palabras clave: Pandemia, Desarrollo infantil, Salud mental, Covid-19.

INTRODUCCIÓN

A principios del 2021, el Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF), dio a conocer que al menos 322 millones de niños en el mundo había experimentado el confinamiento debido a la pandemia de COVID-19 y sostienen que la situación es un grave peligro para la salud mental de estos¹. En Latinoamérica y el Caribe, la encuesta U-Report de UNICEF dio a conocer que más de una cuarta parte de la población habría sufrido casos de ansiedad y al menos un 15% había experimentado síntomas de depresión. A su vez, la misma organización recalca que el riesgo de la salud mental de los niños y jóvenes, incluso antes de la pandemia, era grave, ya que la mayoría de las personas que mueren cada año a causa de suicidio son jóvenes, esto sumado a que al menos uno de cada cuatro niños en todo el mundo vive con un progenitor que padece un trastorno mental¹. Debido a los antecedentes y cifras presentadas, acompañadas con las consecuencias en salud mental de la pandemia en niños y jóvenes que resultan totalmente alarmantes, se hace necesario investigar y reflexionar para mejorar la calidad de vida de los menores de edad².

DESARROLLO

El ser humano es un ser social, por lo que el estado de confinamiento extremo, como lo es la cuarentena, genera estragos en el desarrollo psicoemocional de este. Lo anterior se manifiesta principalmente en forma de estrés, lo cual puede afectar al ser humano de distintas formas dependiendo de distintos factores psicosociales. Una de las principales formas en las que puede verse afectada la salud de individuos es en relación a la edad. Son los menores de edad quienes enfrentan

episodios de angustia, los cuales suelen ser difíciles de identificar y por lo tanto de trabajar, debido al encierro. La fuente de esta angustia es la amenaza a su integridad y la necesidad de asegurar la protección propia y de su familia frente a una pandemia global. Lo anterior lleva a un estado de ansiedad generado por la incertidumbre de no poder garantizar la protección, que se manifiesta en conductas desafiantes hacia sus cuidadores, lo cual, a su vez, influye en la capacidad de estos de diferenciar si estas señales consisten en una actitud desafiante que se debe castigar, o una conducta preocupante que debe ser atendida y tratada. En concordancia con la anterior se produce un desamparo emocional en el niño o adolescente, lo que posteriormente podría gatillar un trastorno psiquiátrico³.

Una posible solución a este problema es la simulación de las rutinas anteriores que mantenían niños o adolescentes, implementando rutinas y hábitos saludables que imiten las actividades que les brindaban los establecimientos educacionales, tales como horarios de estudios y juego, descansos programados, conversaciones explicativas, además del apoyo afectivo por parte de sus cuidadores, con lo que una parte de los individuos del grupo afectado deberían recuperar parte de su funcionamiento normal previo a la pandemia.

Sin embargo, a pesar de implementar las medidas anteriores en niños y adolescentes, existe la posibilidad de que una parte de estos requiera tratamiento psicológico para asegurar su estabilidad emocional, especialmente aquellos que ya presentaban algún trastorno psiquiátrico, trastornos del desarrollo o incluso aquellos cuyos cuidadores debido a la inestabilidad económica producida por la pandemia han hecho recaer esa angustia sobre sus hijos.

*Correspondencia: ijaqueu@udd.cl
2021, Revista Confluencia, 4(2), 146-147



Ahora bien; ¿Qué acciones preventivas y con qué criterios se ha de implementar la ayuda psicológica? Los aspectos claves que se consideran para un efectivo avance en la ayuda del niño son⁴:

- La detección a tiempo y correcta de casos de riesgo, por medio de instrumentos fiables de cribado.
- La integración de la evaluación del caso del niño que lo padece, vista desde el contexto escolar, familiar y por supuesto clínico.
- La coordinación entre padres y psicólogos, junto con otros profesionales de la salud.
- La atención especial hacia aquellos niños y adolescentes con sintomatología previa o factores de riesgo.
- El seguimiento de niños que no hayan presentado hasta el momento ninguna señal de problemas en el ámbito emocional pero que podrían tenerlos más adelante, sobre todo síntomas que afecten a su ansiedad y estado de ánimo.

CONCLUSIÓN

El estado de alerta que ha causado la pandemia de COVID-19 no solo ha causado problemas en la salud física de las personas, sino también se ha manifestado como un estresor transversal en la población, principalmente afectando a la población infanto-juvenil, la cual ha desarrollado estados psicoemocionales vinculados a trastornos psiquiátricos como estados de angustia, estados de ansiedad, etc. Esta población suele ser más vulnerable al agravamiento de estos síntomas si es que no se logran identificar soluciones para solucionar estos⁵.

A su vez, es importante recalcar que el afrontamiento debe estar mediado por un equipo completo de ayuda, formado principalmente por sus cuidadores, además de actores importantes socialmente para el niño o adolescente como sus profesores, psicólogos, psicopedagogos, parientes, etc. Es en este entorno donde nace la detección temprana de situaciones de peligro a raíz de la pandemia y cuarentena, implementando programas de prevención que sean indicados una vez que se sepan los componentes de peligro para el afectado, evaluando los posibles protocolos de atención que se utilizarán frente a cuadros clínicos derivados del Coronavirus⁶.

Finalmente, resulta necesario destacar y dejar para futuras investigaciones que los problemas relacionados a la salud mental producidos por el

Covid-19 no solo afectan a los niños y jóvenes, sino que también a actores importantes en la vida de los menores de edad, sus cuidadores, por lo que repercute directamente en su vida. Se necesita tener una salud mental estable para garantizar la de los menores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Por lo menos 1 de cada 7 niños y jóvenes ha vivido confinado en el hogar durante gran parte del año, lo que supone un riesgo para su salud mental y su bienestar, según UNICEF [Internet]. Santiago: UNICEF; 2021 [citado el 20 de diciembre, 2021]. Disponible en: <https://www.unicef.org/chile/comunicados-prensa/por-lo-menos-1-de-cada-7-ni%C3%B1os-y-%C3%B3venes-ha-vivido-confinado-en-el-hogar-durante>
2. Rodríguez JAP, Ortiz MÁC. Evaluación de problemas emocionales y nuevas tecnologías en los jóvenes. *Rev Est Juv* [Internet]. 2018 [citado el 20 de diciembre, 2021];(121):91-115. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7161804>
3. Wang G, Zhang Y, Zhao J, Zhang J, Jiang F. Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *Lancet* [Internet]. 2020 [citado el 20 de diciembre, 2021];395(10228):945-7. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30547-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X)
4. Sprang G, Silman M. Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters. *Disaster Med Public Health Prep* [Internet]. 2013 [citado el 20 de diciembre, 2021];7(1):105-10. Disponible en: <https://www.cambridge.org/core/journals/disaster-medicine-and-public-health-preparedness/article/abs/posttraumatic-stress-disorder-in-parents-and-youth-after-healthrelated-disasters/4F3E4300F74CEEAF8EE95E490944888>
5. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, Ho RC. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int. J. Environ. Res. Public Health* [Internet]. 2020 [citado el 20 de diciembre, 2021];17(5):1729. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
6. Lee P-I, Hu Y-L, Chen P-Y, Huang Y-C, Hsueh P-R. Are children less susceptible to COVID-19? *J Microbiol Immunol Infect* [Internet]. 2020 [citado el 20 de diciembre, 2021];53(3):371-2. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/labs/pmc/articles/PMC7102573/>

Cómo citar

Jaque Ulloa I. Pandemia y confinamiento: repercusiones en el bienestar psicológico y emocional de jóvenes y niños. *Rev. Conflu* [Internet]. 31 de diciembre de 2021 [citado 15 de enero de 2025];4(2):146-7. Disponible en: <https://revistas.udd.cl/index.php/confluencia/article/view/633>

