

El impacto de la COVID-19 en infancia y adolescencia: visión desde la Educación y la Salud

O impacto do COVID-19 na infância e adolescência: visão de Educação e Saúde

The Impact of COVID-19 in Children and Adolescents: Educational and Health Approach

Jesús Conde-Jiménez, * Ángela Martín-Gutiérrez. **

* Profesor Ayudante Doctor en la Universidad de Sevilla (España). Vicepresidente de la "Red Iberoamericana para el Desarrollo y la Difusión de la Investigación Educativa" (RIDDIE). Miembro del Grupo "Investigación, Evaluación y Tecnología Educativa" (HUM154) y de la "Red Universitaria de Investigación e Innovación Educativa" (REUNI+D), ** Profesora Contratada Doctora en la Universidad Internacional de La Rioja y Profesora Sustituta Interina de la Universidad de Sevilla (España). Secretaria de la "Red Iberoamericana para el Desarrollo y la Difusión de la Investigación Educativa" (RIDDIE). Miembro del Grupo "Investigación Pedagógica de la Persona" (HUM403) y del grupo "Investigación Inclusión Socioeducativa e Intercultural, Sociedad y Medios de Comunicación" (SIMI).

Correspondencia: Dr. Jesús Conde-Jiménez **Correo Electrónico:** jconde6@us.es

La pandemia producida por COVID-19 ha tenido un impacto de relevancia en la sociedad y también ha afectado a la infancia y adolescencia que, en general, ha sido el colectivo más silenciado.

José Luis Pedreira Massa,
Universidad Nacional de Educación a Distancia (Madrid, España)

Introducción

Uno de los principales desafíos derivados de la COVID-19 está centrado en la mejora sustancial del bienestar psicológico de las personas. El impacto psicológico durante y después del confinamiento derivado de la pandemia en la población es algo más que evidente. La pandemia es un estresor crónico que podría desgastar y romper nuestros cuerpos, lo que originaría grandes consecuencias para la salud a largo plazo.¹

De forma general, la pandemia ha repercutido de forma negativa en la salud mental de la ciudadanía y, en concreto, de los sectores de la población más vulnerables. Esta crisis sanitaria se ha convertido en un factor de adversidad psicosocial que afecta a las familias y, en específico, a sus hijos durante la infancia y la adolescencia, en situación de riesgo².

No obstante que este colectivo ha presentado menor incidencia de contagio y síntomas más leves en la enfermedad³; no pueden obviarse los impactos negativos que se están derivando desde el inicio de la pandemia. Algunos estudios apuntan a la aparición de depresión, hiperactividad e incluso problemas asociados al sobrepeso y la obesidad infantil; alteraciones en el sueño que intensifican patologías anímicas e incluso se vinculan a: pensamientos reiterativos de suicidio,⁴ aburrimiento, incertidumbre, falta de espacio personal, limitaciones en el ocio y miedo a la infección y a la pérdida de familiares y allegados¹. De esta manera se originan situaciones de duelos disfuncionales e incluso se ha producido la reactivación de malos tratos en la etapa infantil.²

En jóvenes que han contraído la enfermedad estos efectos se evidencian, además con la escasa utilización de estrategias resilientes y falta de apoyo social.

El impacto psicológico causado puede derivar en trastornos de adaptación de estrés postraumático.⁵ Esta observación converge con otros estudios, originados en esta etapa infanto-juvenil, que han informado de las altas tasas de depresión, ansiedad y estrés.² La investigación científica ha revelado que niveles altos de estos estados anímicos son consecuencias psicológicas de la frustración, pudiendo estos desembocar en situaciones de desregulación infantil y derivar en la aparición de comportamientos no adaptativos a nivel personal, social y académico; así como de episodios de irritabilidad entendida como propensión a la ira⁶. De modo que, en el contexto de la COVID-19 se han propiciado cambios en la interacción social (aislamiento y soledad) e irregularidades en hábitos, rutinas y organización de tareas, manifestándose en dificultades para la concentración y toma de decisiones, y en problemas conductuales.^{2,7}

Aplicando la teoría de la autodeterminación,⁸ en este contexto de pandemia COVID-19, el bienestar y el crecimiento psicológico de infantes y jóvenes están en peligro puesto que no se satisfacen las tres necesidades psicológicas básicas de la crianza:

- a) necesidad de autonomía: ya que los efectos de la frustración provocan sentimientos de presión, coacción, falta de elección y voluntad;
- b) necesidad de competencia: dicha frustración también genera un sentimiento de fracaso y duda de la autoeficacia;
- c) necesidad de relación: vulnerada por la aparición de sentimientos de desafección y soledad.

La formación de la población sobre el potencial de los estilos de crianza para paliar esta problemática se antoja prioritario desde el ámbito de la educación y la salud, pues se pueden estar generando situaciones de crianza controladora, que impone reglas y no fomenta la autonomía. Lo cual supone una gran amenaza para la sociedad, que podría originar la inadaptación de las personas durante la adolescencia y la adultez temprana.⁹

Específicamente, desde el ámbito de la educación y la salud, hay que proporcionar una respuesta psico-pedagógica que persiga la concienciación de la población sobre el potencial de los padres en la prevención de la inadaptación y en la mejora de la salud mental de los menores. De esta manera, las familias son piezas clave para impulsar la autonomía, facilitar estructuras y reconocer el punto de vista del infante y adolescente, ofreciéndoles opciones y oportunidades, explicándoles las razones de las normas y limitando la dependencia parental.

Diversos estudios han demostrado los efectos positivos de dar respuesta a las tres necesidades básicas propuestas desde la teoría de la autodeterminación en el funcionamiento emocional, relacional y académico de infantes y jóvenes.¹⁰

Conclusiones

Evidenciamos la necesidad de la atención psico-pedagógica en los infantes y jóvenes y la concienciación de la población sobre la importancia del papel de la familia en este cometido, lo que conlleva a planificar, diseñar e impulsar estrategias de intervención para la población en el actual contexto de la COVID-19. Esta intervención podría iniciarse trabajando aspectos cognitivos y emocionales.

Siguiendo las indicaciones de los profesionales de salud mental, habría que incluir otros aspectos, tales como, el ejercicio físico, el cambio de rutinas y el control de horarios sobre las actividades diarias; evitándose una vida sedentaria, que origine pensamientos que afecten a la salud. Así, son también prioritarios el fomento de la comunicación positiva, el impulso de hábitos saludables (nutrición, descanso, entrenamiento físico, invertir tiempo en prácticas de ocio y tiempo libre y buen uso de las TIC), así como la formación de familias que utilicen técnicas de crianza positiva.

Referencias

1. Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., Jiang, F. Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*. 2020; 395(10228): 945-947. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30547-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X)
2. Pedreira-Massa, J. L. Salud mental y COVID-19 en infancia y adolescencia: visión desde la psicopatología y la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*. 2020; 94(16): 1-17. Disponible en: <https://medes.com/publication/154926>
3. Dhochak, N., Singhal, T., Kabra, S. K., Lodha, R. (2020). Pathophysiology of COVID-19: why children fare better than adults? *The Indian Journal of Pediatrics*. 2020; 87(7): 537-546. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s12098-020-03322-y>
4. Sandín, B., Valiente, R., García-Escalera, J., Campagne, D., Chorot, P. Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. 2020; 25(1): 1-21. Disponible en: <https://doi.org/10.5944/rppc.28107>
5. Broche-Pérez, Y., Fernández-Castillo, E., Reyes Luzardo, D. A. Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. *Revista Cubana de Salud Pública*. 2021; 46: e2488. Disponible en: <https://bit.ly/3HI2c8e>
6. Ametti, M. R., Crehan, E. T., O'Loughlin, K., Schreck, M. C., Dube, S. L., Potter, A. S., Sigmon, S. C., Althoff, R. R. Frustration, Cognition, and Psychophysiology in Dysregulated Children: A Research Domain Criteria Approach. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2020. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2021.11.033>
7. Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. 2020; 395(10227): 912-920. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
8. Ryan, R. M., Deci, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000; 55, 68-78. Disponible en: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
9. Van Petegem, S., Antonietti, J. P., Eira Nunes, C., Kins, E., y Soenens, B. The relationship between maternal overprotection, adolescent internalizing and externalizing problems, and psychological need frustration: A multi-informant study using response surface analysis. *Journal of Youth and Adolescence*. 2020; 49(1): 162-177. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01126-8>
10. Vanderfaeillie, J., Van Den Abbeele, S., Fiorentino, G., Gypen, L., West, D., Van Holen, F. The role of foster parents' basic psychological needs satisfaction and frustration as predictors of autonomy-supportive parenting and the functioning of foster children. *Children and Youth Services Review*. 2020; 116: 105229. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105229>