

PROGRAMA FORMATIVO

Parentalidad Positiva

# CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO PARTE II



SUBVENCIONA 0,7% IRPF:



**Comunidad  
de Madrid**

## CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO-PARTE II

---

En la anterior publicación hicimos un repaso a cómo dio comienzo el confinamiento a consecuencia de la crisis del coronavirus y analizamos los efectos que se estaban encontrando en los niños.

En esta publicación analizaremos las consecuencias a largo plazo, así como las dificultades añadidas en ciertas situaciones específicas.



### CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO· LA CUARTA OLA SANITARIA

Aunque es pronto para poder valorar las consecuencias que va a tener esta situación en la salud mental, ya hay expertos que incluyen esta sintomatología dentro de la [“cuarta ola”](#) sanitaria. Si bien la primera fue el aluvión de casos de coronavirus que coparon el sistema sanitario, la segunda y la tercera se derivan de aquellas enfermedades crónicas u patologías urgentes que han tenido un retraso en el diagnóstico o la intervención debido a la pandemia de COVID-19. Esta cuarta ola a la que se refieren los expertos, estaría centrada en las consecuencias en la salud mental de la población. En China están empezando a publicar los primeros estudios en este tema. En este [estudio](#), se observó que algo más de la mitad de los encuestados consideraba como moderado o severo el impacto psicológico a raíz del coronavirus.



En España también están viendo la luz las primeras investigaciones. El grupo de investigación AITANA (Análisis, Intervención y Terapia Aplicada con Niños y Adolescentes) de la Universidad Miguel Hernández está realizando un estudio sobre el impacto emocional en niños/as de España e Italia. Podéis verlo al completo en este [enlace](#).

En él refieren que el 90% de los progenitores reflejaron cambios emocionales en sus hijos/as; así como en sus conductas con respecto a antes del confinamiento.

Uno de los datos más inquietantes tiene que ver con el uso de las nuevas tecnologías. Esta encuesta revela que, antes del confinamiento, un 15% de los menores utilizaba las pantallas más de 90 minutos al día. Esta cifra asciende al 73%.

Por último, al comparar la situación en Italia y en España, señala que al haber sufrido un confinamiento más estricto, las secuelas emocionales eran mayores en España.

- El trastorno de estrés post-traumático

El trastorno de estrés postraumático puede aparecer por haber vivido una situación en primera persona, aunque también puede desarrollarse de manera vicaria, por ejemplo, ante situaciones que hayan experimentado sus padres. Los síntomas se mantienen tiempo después de la vivencia. Son frecuentes los pensamientos recurrentes, los *flashback*, las conductas evitativas; además de elevados niveles de tristeza y ansiedad.

Algunos expertos señalan la alta incidencia de este trastorno como consecuencia de situaciones de cuarentena. Se puede ampliar esta información en el [siguiente enlace](#).



## DIFICULTADES AÑADIDAS

### ✓ Confinamiento y patologías previas

Todas estas consecuencias descritas pueden resultar de aún más gravedad en el caso de aquellos niños/as con patologías o dificultades previas. Así pues, un niño con dificultades de concentración habrá encontrado muchos más problemas para realizar sus tareas escolares.

Así mismo, se ha visto que esta situación ha sido especialmente complicada para niños/as con autismo y sus familias. Desde la [Federación Española de Autismo](#) se ha recomendado mantener el contacto con profesionales, debido al riesgo que podría suponer el confinamiento en cuanto a retroceder en los avances conseguidos.

### ✓ El problema de la vivienda y el hacinamiento

En esta crisis también se ha puesto de manifiesto la dificultad añadida de tener que pasar esta situación en condiciones de vivienda precarias. Evidentemente, no es lo mismo vivir el confinamiento para una familia que dispone de un hogar lo suficientemente espacioso donde sus miembros puedan tener sitio para ellas/os mismos/as, poder realizar actividades en distintos lugares de la casa, etc.; que aquellas familias cuyo hogar es muy limitado en cuanto a espacio; e incluso, aquellas familias que viven únicamente en una habitación, compartiendo el resto de la casa con otras personas.

Así mismo, no olvidemos la importancia de la luz natural, la cual ha sido muy difícil de ver en ciertos hogares (pisos interiores, sótanos, etc.). La falta exposición a la luz natural puede suponer problemas de salud derivados del déficit de vitamina D, así como favorecer el insomnio, bajo estado de ánimo, etc.

### ✓ Hogares con pocos medios tecnológicos

La necesidad de pasar a realizar las actividades escolares en casa ha requerido del uso de medios tecnológicos para los que algunas familias no estaban preparadas. Aunque la conexión a internet está muy generalizada en los hogares españoles, en el año 2018 todavía [1 de cada 10 no disponía de internet](#), lo que ha dificultado el seguimiento del curso, especialmente a los menores de Educación Secundaria. Así mismo, aunque muchos hogares dispongan de internet, no han tenido un ordenador o Tablet para cada miembro de la familia, por lo que ha habido que compartir en muchas familias. Afortunadamente, muchas entidades sociales han detectado esta necesidad y se han puesto en marcha diversas campañas para hacer llegar material tecnológico a estos hogares.

## RESCATAMOS ASPECTOS POSITIVOS

A pesar de todas las dificultades que hemos descrito y de las futuras secuelas que serán abordadas en los próximos meses, es necesario también rescatar los aspectos positivos que también se han visto reflejados en algunas familias durante este periodo.

Existen muchas familias donde, antes del confinamiento, las rutina y el ritmo de vida, apenas permitía compartir tiempo, espacios y actividades; siendo trasladadas exclusivamente al fin de semana. Debido a esta situación, muchas familias han visto una oportunidad para pasar más tiempo en familia ante la posibilidad de comer juntos, por ejemplo, o realizar más actividades de ocio por la tarde, cocinar...

A pesar de que el hecho de pasar tantas horas conviviendo ha traído, inevitablemente, conflictos de diversa índole, ha reforzado en muchas ocasiones las relaciones familiares.

Además de las actividades que se han compartido, muchas familias han aprovechado también la oportunidad de inculcar valores de solidaridad y responsabilidad social a sus hijos/as. No sólo a través de la participación en los aplausos a los profesionales sanitarios cada día a las 20 horas. Esta situación ha dado pie a que se haya conversado mucho sobre la importancia de los servicios públicos, quedarse en casa para evitar que aumentaran los contagios, etc.

Esto puede trasladarse también fuera del ámbito familiar: muchas redes vecinales se han visto reforzadas en este periodo. Desde el simple hecho de saludarse por la ventana hasta ayudar a las personas mayores con la compra. Incluso muchas familias han participado en las redes vecinales que se han organizado para poner en marcha bancos de alimentos para ayudar a sus vecinas y vecinos que se han encontrado en una situación vulnerable.

Es importante resaltar que, en este periodo de desescalada debemos intentar mantener estos lazos, intentando conservar alguna de estas actividades en la llamada “nueva normalidad”.



# PROGRAMA FORMATIVO

## Parentalidad Positiva



2020

### MÁS INFORMACIÓN

Si quieres más información sobre este u otros temas relacionados con la educación de tus hijos/as, no dudes en contactar a través de nuestro correo electrónico, whatsapp y/o número de teléfono:

[happy@progestion.org](mailto:happy@progestion.org) - 649 015 926



SUBVENCIÓN 0,7% IRPF:

