



Universidad Autónoma de Chiriquí
Facultad de Humanidades
Escuela de Psicología



Tesis

**Efectos del Distanciamiento Social en la Salud Mental de los Estudiantes de 10 a 12 Años
del Centro Educativo Rita I. Wald J. Tinajas, Provincia de Chiriquí, 2022.**

Autora

Liseth Stephanie Aizpurúa Araúz

4-741-941

Trabajo de Investigación Presentado Como:

Opción de grado para obtener el título de

Licenciada en Psicología

Asesora de Tesis

Doctora Marieth Yamila Silva González

Ciudad de David, Provincia de Chiriquí,

República De Panamá

2022

Hoja de Aprobación

Asesora

Jurado

Jurado

Agradecimiento

A Dios, por haber puesto en mi corazón el ardiente deseo de perseguir el sueño de ser una psicóloga, porque cada día me acompañó en la búsqueda de esa meta dándome la fuerza y la perseverancia para no rendirme aún en los momentos de adversidad.

A mi esposo, quien me animó a permanecer en la búsqueda de mis metas, por su amor en cada paso dentro de este maravilloso proceso camino a la vida profesional, por todos sus sacrificios económicos para verme realizada.

A mis hermosos hijos que cada día fueron mi motivación para seguir adelante, este logro también les pertenece a ellos.

A mi maravillosa madre, por cada palabra de aliento en los momentos difíciles, por enseñarme el valor del esfuerzo y respaldarme en esta etapa de mi vida también.

A mi asesora de tesis la doctora Marieth Silva y profesores por guiarme en el proceso de formación profesional.

Con sinceridad y amor.

Lisseth Stephanie

Dedicatoria

Con especial alegría al Dios que conquistó mi corazón y me llevó de la mano paso a paso, porque la sabiduría que necesité para alcanzar este logro la recibí de Él cada día, sin su guía, amor y sin la dulce compañía de su Espíritu Santo no hubiera llegado este momento.

A mi esposo, por ser la persona que estuvo conmigo en cada uno de los momentos difíciles y con dulzura dio todo de sí para ayudarme a llegar a la meta.

A mis hijos, por ser esa fuente diaria de ánimo para perseverar cada día, fueron el alegre impulso que motivó mi deseo de superación.

A mi madre, por darme siempre un buen ejemplo y enseñarme el valor del esfuerzo y la perseverancia

De su esposa, madre e hija con amor.

Lisseth Stephanie

Resumen.

La presente investigación se basa en el estudio del Distanciamiento social y sus efectos en la salud mental de estudiantes de entre 10 y 12 años de edad del Centro Educativo Rita Irene Wald J. de la provincia de Chiriquí en la República de Panamá.

Corresponde a un estudio descriptivo no experimental de tipo transversal que emplea parámetros cuantitativos como cualitativos (mixto). La muestra comprende 40 estudiantes de 10 a 12 años, y la información también ha sido proporcionada por 40 padres de estos estudiantes, así como 14 docentes que respondieron a algunos de los instrumentos de evaluación utilizados. Para tales fines se empleó el Cuestionario de Manifestaciones Emocionales para Niños CME-niños, el cual proporciona información sobre las manifestaciones de tipo emocional experimentadas por los mismos, Cuestionario de Conducta Observable para Padres CCOPP-14 que determina las manifestaciones a nivel conductual experimentadas por los niños en el contexto familiar, el Cuestionario de Conducta Observable para Maestros CCOPM-14 que de igual forma determina las manifestaciones conductuales experimentadas por los estudiantes pero, en el contexto escolar, así como el Test de Inteligencia emocional de Mesquite, adaptado para niños el cual, permitió determinar el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes.

El estudio demuestra que más del 60% de los estudiantes presenta una elevada incidencia de emociones negativas como soledad enojo y desánimo, entre otras. De igual

forma identificó que más del 70% de los estudiantes se encuentra en la categoría de interacción apenas aceptable en el contexto familiar, considerando algunas manifestaciones relacionadas con la colaboración en el hogar, el empleo del tiempo libre, la expresión de las emociones, entre otros. En este mismo sentido, pero, en el contexto escolar tomando en cuenta la relación con los pares y figuras de autoridad más de la mitad de los estudiantes se encuentra en la categoría de interacción aceptable en lugar de una interacción adecuada, siendo consideradas algunas manifestaciones conductuales como: seguir indicaciones, respeto a las figuras de autoridad y lenguaje corporal.

No obstante, al evaluar la inteligencia emocional de los estudiantes se demostró que más del 80% de los mismos se encuentran dentro de las categorías de inteligencia emocional elevada o super dotada, lo cual, representa uno de los mejores recursos de afrontamiento para superar y combatir los efectos del distanciamiento social en la salud mental y comportamental de los niños.

Palabras claves: *Distanciamiento social, salud mental, manifestaciones emocionales, manifestaciones conductuales, interacción familiar, inteligencia emocional.*

Abstract

The present research is based on the study of social distancing and its effects on the mental health of students between 10 and 12 years of age at the Rita Irene Wald J. Educational Center in the province of Chiriquí in the Republic of Panama.

It corresponds to a non-experimental descriptive cross-sectional study that uses quantitative and qualitative parameters (mixed). The sample is made up of 40 students from 10 to 12 years old, and the information has also been provided by 40 parents of these students as well as 14 teachers who responded to some of the evaluation instruments used, for these purposes the Manifestations Questionnaire was used. Emotional Disorders for Children CME-children, which provides information on the emotional manifestations experienced by them, Observable Behavior Questionnaire for Parents CCOPP-14 which determines the behavioral manifestations experienced by children in the family context, the Observable Behavior Questionnaire for Teachers CCOPM-14, which likewise determines the behavioral manifestations experienced by students but, in the school context, as well as the Test of Emotional Intelligence of Mesquite adapted for children which allowed us to determine the level of emotional intelligence of the students.

The study showed that more than 60% of the students presented a high incidence of negative emotions such as loneliness, anger and discouragement, among others.

Likewise, it was identified that more than 70% of the students fall into the barely acceptable interaction category in the family context, considering some manifestations related to collaboration at home, use of free time, expression of emotions, among others. In this same sense, but, in the school context, taking into account the relationship with peers and authority figures, more than half of the students are in the category of acceptable interaction instead of an adequate interaction, being considered some behavioral manifestations. how to follow directions, respect for authority figures and body language among others.

However, when evaluating the emotional intelligence of the students, it was shown that more than 80% of the students are within the categories of high emotional intelligence or gifted, which, without a doubt, represents one of the best coping resources for overcome and combat the effects of social distancing on children's mental and behavioral health.

Keywords: *Social distancing, mental health, emotional manifestations, behavioral manifestations, family interaction, emotional intelligence.*

Índice General

Portada	
Agradecimiento	ii
Dedicatoria	iii
Resumen	iv
Abstract	vi
Índice general	viii
Índice de tablas	xii
Índice de gráficos	xii
Introducción	xiv

CAPITULO I: MARCO INTRODUCTORIO

1.1. Antecedentes	18
1.1.1. Marco internacional	18
1.1.2. Marco nacional	23
1.2. Planteamiento del problema	24
1.3. Preguntas de investigación	26
1.4. Objetivos	26
1.4.1. Objetivo general	26
1.4.2. Objetivos específicos	26
1.5. Justificación	27
1.6. Delimitación	28
1.7. Limitaciones	29
1.8. Viabilidad	29

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Contexto: Estado de alarma y confinamiento.	32
2.1.1 Pandemia, aislamiento, cuarentena y distanciamiento social... ..	32
2.2 Niñez y preadolescencia “tercera infancia”	33
2.2.1 Definición:	33
2.3 Desarrollo del niño de 10 a 12 años “tercera infancia”	35

2.3.1 Desarrollo físico	35
2.3.2 Desarrollo cognitivo	36
2.3.3 Desarrollo psicológico	39
2.3.4 Desarrollo psicosocial	41
2.4 Teorías del desarrollo psicosocial de Erick Erickson	42
2.4.1 El yo en desarrollo	42
2.4.2 Desarrollo del autoconcepto y autoestima	43
2.4.3 Crecimiento emocional	44
2.4.4 Conducta prosocial	46
2.5 Salud mental del niño de 10 a 12 años “Tercera infancia”	47
2.5.1 Bienestar social	47
2.5.2 Funciones de la familia en el desarrollo del niño	48
2.5.3 Relación familiar durante la pandemia	50
2.5.4 Impacto psicológico en los padres: factores de estrés parental	51
2.5.5 Relación entre los síntomas emocionales y conductuales de los padres y los hijos.	52
2.5.6 El niño en el grupo de pares	54
2.5.7 Efectos positivos y negativos de las relaciones con pares	56
2.6 Bienestar social en el contexto familiar del niño de 10 a 12 años “Tercera infancia”	58
2.6.1 Funciones de la familia en el desarrollo del niño	58
2.6.2 Relación familiar durante la pandemia	60
2.6.3 Impacto psicológico en los padres: factores de estrés parental	61
2.6.4 Relación entre Los síntomas emocionales y conductuales de los padres y los hijos	62
2.7 Bienestar psicológico como consecuencia del confinamiento	64
2.7.1 Conductas adictivas y perjudiciales	64
2.7.2 Síntomas de estrés	66
2.7.3 Síntomas de ansiedad	68
2.7.4 Síntomas de depresión	70
2.8 Bienestar emocional	71

2.8.1 Emociones durante la pandemia	71
2.8.2 Implicaciones en el aprendizaje escolar	74
2.8.3 Repercusiones en el ambiente familiar	76
2.8.4 Manifestaciones a nivel conductual	77

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1 Alcance de la investigación	81
3.2 Enfoque de la investigación	81
3.3 Diseño de la investigación	82
3.4 Variables	83
3.4.1 Variable 1	83
3.4.1.1 Definición conceptual	83
3.4.1.2 Definición operacional	83
3.4.1.3 Definición instrumental	85
3.4.2 Variable 2	87
3.4.2.1 Definición conceptual	87
3.4.2.2 Definición operacional	88
3.4.2.3 Definición instrumental	89
3.5 Población y muestra	91
3.5.1 Población	91
3.5.2 Muestra	92
3.6 Malla de análisis de variables	92
3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	98
3.7.1 Instrumentos aplicados	98
3.7.2 Técnicas de recolección de datos	99
3.8 Técnica de análisis de datos	101

CAPÍTULO IV: MARCO ANALÍTICO

4.1 Análisis de datos	103
4.1.1 Manifestaciones emocionales experimentadas por los estudiantes	104
4.1.2 Manifestaciones conductuales experimentadas por los estudiantes	107

4.1.3 Nivel de inteligencia emocional de los estudiantes	113
 CAPÍTULO V CONCLUSIONES	
5.1 Conclusiones	116
5.1.1 Manifestaciones emocionales a causa del distanciamiento social	116
5.1.2 Efectos del distanciamiento social en la interacción familiar y con los pares	117
5.1.3 Nivel de inteligencia emocional en los estudiantes	118
 CAPÍTULO VI RECOMENDACIONES	
6.1 Recomendaciones	120
6.1.1 Recomendaciones a la institución educativa	120
6.1.2 Recomendaciones a los padres de familia	120
6.1.3 Recomendaciones a la Universidad Autónoma de Chiriquí	121
 Bibliografía	 122
Anexos	127

Índice de Tablas

Tabla 1 Recurso financiero y material	30
Tabla 2. Indicadores del Cuestionario de Conducta Observable para Maestros	86
Tabla 3 Indicadores del Cuestionario de Conducta Observable para Padres	87
Tabla 4 Indicadores emocionales del Cuestionario de Manifestaciones Emocionales para Niños	89
Tabla 5 Valor numérico asignado a cada respuesta del Test de Inteligencia Emocional de Mesquite.....	90
Tabla 6 Cuadro descriptivo de la población de estudiantes de 10 a 12 años del Centro Educativo Rita I. Wald J	91
Tabla 7 Cuadro descriptivo de la población de docentes y padres del centro educativo	92
Tabla 8 Análisis de variables	93
Tabla 9 Manifestaciones emocionales experimentadas por los estudiantes	104
Tabla 10 Nivel de incidencia de emociones negativas	106
Tabla 11 Manifestaciones conductuales en relación con la interacción familiar	107
Tabla 12 Categorías de interacción en relación con el contexto familiar	109
Tabla 13 Manifestaciones conductuales en relación con el contexto escolar	110
Tabla 14 Categorías de interacción en relación con el contexto escolar	112
Tabla 15 Categoría de inteligencia emocional	113

Índice de Gráficos

Figura 1 Categoría de inteligencia emocional	105
Figura 2 Categorías de incidencia emocional negativa y sus porcentajes	106
Figura 3 Manifestaciones conductuales en el contexto familiar	108
Figura 4 Categorías de interacción familiar y sus porcentajes	109
Figura 5 Manifestaciones conductuales en el contexto escolar	111
Figura 6 Categorías de interacción escolar y sus porcentajes	112
Figura 7 Niveles de inteligencia emocional según el Test de Mesquite	114

Introducción

El distanciamiento social y confinamiento experimentado por los estudiantes en nuestro país como una medida preventiva y obligatoria ante la aparición de la pandemia de la COVID-19 producto de la aparición del SARS-CoV-2, representa uno de los mayores desafíos para la salud mental. Por esta razón constituye un fenómeno de interés para el estudio científico del mismo y su impacto en la población, especialmente vulnerable, como los niños.

Atendiendo a su importancia se realiza la presente investigación enfocada en conocer los efectos del distanciamiento social de la salud mental de los niños de 10 a 12 años del Centro Educativo Rita I. Wald J; debido a la relevancia y atipicidad del fenómeno, así como la vulnerabilidad de la población estudiada.

Para facilitar la comprensión de esta investigación y en conformidad con los requerimientos convencionales de la metodología de investigación la estructurada se base en cuatro capítulos a saber:

Capítulo I, presenta los antecedentes considerando otros estudios relacionados al tema, así como a la población estudiada, de igual forma plantea el problema investigado tomando en cuenta que, el distanciamiento social representa un desafío importante, ya que, la interacción social es sumamente fundamental en el desarrollo psicológico, cognitivo y social de niños cuyas estructuras cerebrales se encuentran en pleno desarrollo. Por otra parte, expone la justificación sobre la importancia y beneficios del

tema de investigación; además, plantea los objetivos de esta y las limitaciones que se presentaron en el desarrollo.

Capítulo II. Presenta un compendio de teorías relacionadas al desarrollo psicosocial del niño durante la tercera infancia, salud mental durante esta misma etapa, al bienestar social y las funciones de la familia en el desarrollo del niño, bienestar psicológico como consecuencia del confinamiento, síntomas de estrés, ansiedad entre muchos otros, los cuales nos permiten sentar bases para la comprensión del tema de estudio y sus repercusiones.

Capítulo III. Explica la estructura metodológica de la investigación, especifica puntos como su alcance, tipo y diseño, define las variables Distanciamiento Social y Salud mental de forma conceptual, instrumental y operacional, especifica la población y muestra de estudio, así como, los instrumentos empleados en la investigación y las técnicas utilizadas para el análisis y la recolección de los datos.

Capítulo IV. Comprende el análisis de los resultados atendiendo a cada uno de los objetivos específicos establecidos, como también, una serie de tablas y gráficas elaboradas para mejorar la comprensión de la información.

Capítulo V. Concluye las manifestaciones emocionales a causa del distanciamiento social, los efectos de este en la interacción familiar y con los pares en el entorno escolar, así como, el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes.

Capítulo VI. Recoge una serie de recomendaciones basadas en los hallazgos concluyentes de la investigación, tanto al centro educativo, a los padres de familia, como también, a la casa de estudio encargada de la investigación.

Finalmente, se encuentran las fuentes bibliográficas empleadas en todo el estudio que incluye trabajos de investigación, libros, revistas científicas, páginas web y otros. De igual forma, se presentan los anexos de la investigación, donde se pueden encontrar las matrices de datos estadísticos, las tablas y las gráficas, así como, las pruebas empleadas en la investigación.

CAPÍTULO I
MARCO INTRODUCTORIO

1.1 Antecedentes

1.1.1 Marco internacional

A raíz del surgimiento de la pandemia por la COVID-19 que tuvo su origen en China y que rápidamente se extendió por todo el mundo, la vida de la mayor parte de la población a nivel mundial cambió drásticamente tal como menciona Palacio-Ortiz (2020) en su estudio titulado *Trastornos psiquiátricos en los niños y adolescentes en tiempo de la pandemia por la COVID-19*, un estudio de tipo descriptivo hecho en base a la revisión literaria de datos relacionados con los efectos de la pandemia en niños y adolescentes con trastornos psiquiátricos, para lo cual se procedió a la selección y revisión de literatura incluidos artículos científicos tanto en español como en inglés.

“El confinamiento como medida preventiva es a su vez una amenaza que produce un impacto social. La pandemia y el confinamiento se han convertido en un factor de adversidad psicosocial que afecta la salud mental de las familias y sus hijos”.
(Palacio et al. 2020, p.280)

Quimbiulco, et al, (2021), realizó un estudio titulado *“Estudio basado en evidencia sobre el impacto psicosocial en la salud mental en poblaciones vulnerables ante la situación de emergencia y el confinamiento por la pandemia de la COVID-19 en los meses de marzo a julio de 2020”* Dicho estudio es de tipo descriptivo exploratorio, el cual se basa en la revisión sistemática de literatura científica, donde se consideraron 26 estudios que cumplieron los requisitos para ser considerados como artículos de investigación. Dentro de las diferentes categorías que abarca se encuentra la categoría que incluye niños y adolescentes, en el cual se concluyó las consecuencias del impacto por confinamiento en la salud mental, como se explica a continuación.

Respecto a las consecuencias en la salud mental como categoría de estudio, se encontró investigaciones que parten de la concepción de que el aislamiento social genera complicaciones psicológicas o psiquiátricas que puede oscilar desde síndromes aislados e irse desarrollando inclusive a un trastorno mental relacionadas principalmente a problemas del sueño, ansiedad, estrés, sentimientos depresivos, ira, dificultades para concentrarse, sentimientos de irrealidad, a su vez se muestra cambios psicológicos en hábitos y conductas no adaptativas. (Quimbiulco et al, 2021, p.42)

Ante este tipo de información surge una de las interrogantes más relevantes con respecto a la pandemia por la COVID-19 y es sin lugar a duda ¿cuáles serían los efectos del distanciamiento social y cómo estos han repercutido en la salud mental de la población infantil?

Galiano (2020), en su estudio titulado Salud mental en la infancia y adolescencia durante la pandemia de la COVID-19 el cual, se llevó a cabo en base a revisiones bibliográficas entre mayo y agosto del 2020 con el objetivo de conocer los factores que inciden en la salud mental de la población infanto-juvenil en tiempo de pandemia.

La salud mental de la población infantojuvenil puede afectarse por las consecuencias adversas de la pandemia de la COVID-19 y estar la persona en pleno desarrollo psicológico. No todas las respuestas psicológicas podrán calificarse como enfermedades, porque la mayoría son reacciones normales ante una situación anormal. (Galiano, 2020, p.2)

En relación con esto, Paricio et al (2020), en su estudio titulado Salud Mental Infanto-Juvenil y Pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos, para el cual se realizó una revisión bibliográfica de revistas y artículos científicos seleccionando los artículos que proporcionaron evidencia científica sobre los efectos psicológicos vinculados a la pandemia de Covid-19 en la población infanto-juvenil, en el cual logró determinar las afecciones asociadas a la pandemia y nos dice lo siguiente.

Las pandemias de enfermedades infecciosas se asocian con un aumento de sintomatología ansiosa, depresiva y de estrés postraumático en la población infantojuvenil, y suponen un contexto en el que los duelos por la pérdida de seres queridos se ven complicados debido a la imposibilidad de efectuar rituales de despedida (Paricio et al, 2020, p.41)

Las consecuencias en relación con la pandemia van mucho más allá de ser simplemente superficiales, su impacto puede involucrar aspectos de la salud mental dignos de especial interés.

La población infantojuvenil afectada por la pandemia del virus SARS-CoV-2 ha seguido teniendo estímulos sociales, pero ha visto radicalmente mermada su variedad debido al confinamiento y al decreto de distanciamiento social, que han conllevado un cambio radical de sus hábitos de vida, con el cierre de las escuelas y la limitación de las relaciones con iguales y de la actividad en el exterior del domicilio. (Paricio, et al, 2020, P.36)

Por otra parte, Larraguibel, et al, (2021), llevó a cabo un estudio titulado Impacto de la Pandemia por Covid-19 en la salud mental de preescolares y escolares en Chile

(2021), el cual contó con la información proporcionada por los padres de 4772 niños desde prekínder hasta básico pertenecientes a 46 centros de educación pública ubicados en tres comunidades vulnerables del área Metropolitana de Chile, que le permitió establecer un porcentaje con respecto al aumento en la sintomatología relacionada con problemas en la salud mental producto de pandemia y confinamiento, como lo explica a continuación

Los síntomas que más aumentaron (grupo c) fueron “Estar triste” (24,6%), “Falta de ganas, incluso para hacer actividades que le gustan” (29,5%), “Cambios en el apetito (comer más o tener menos hambre) (26,4%)” y “Problemas para dormir (no quiere acostarse, le cuesta dormirse, despierta en la noche...), o mucho sueño durante el día” (26,4%). La aparición del resto de los síntomas del grupo c, fluctuó entre 15,4% y 22,3%”. (Larraguibel, et al, 2021, P.15).

Un organismo expuesto a estrés por un periodo de tiempo prolongado puede generar cronicidad en los síntomas resultantes de la exposición a un fenómeno, “Dada la prolongada cuarentena y aislamiento por la COVID-19, la probabilidad de empeoramiento sintomático en poblaciones vulnerables, incluyendo niños y adolescentes es esperable” (Larraguibel, et al, 2021, p.19).

Así también, Ochoa, et al, (2022) realizó un estudio titulado Confinamiento y distanciamiento social: estrés, ansiedad, depresión en niños y adolescentes, dicho estudio es de tipo observacional, transversal y retrospectivo que incluyó así mismo estudios transversales, longitudinales, como también revisiones sistemáticas, metaanálisis, de habla inglesa de texto completo para lo cual se consideraron artículos relacionados con la salud mental de niños y adolescentes entre los 2 hasta 17 años de

edad en el cual se concluye “existe una alta prevalencia de problemas en la salud mental como estrés, ansiedad y depresión en niños y adolescentes, asociados al confinamiento y al distanciamiento social, lo cual afecta al género femenino en la mayoría de los casos”(Ochoa, et al, 2022, p.342).

Loades, et al, 2020 citado en Babativa 2021, en su estudio titulado Salud Mental en Niños y Adolescentes Relacionado a la Cuarentena Ocasionada por la COVID-19 para el cual se efectuó una revisión de revistas científicas de psiquiatría en PubMed y Sciencedirect, concluyó el efecto a largo plazo del aislamiento en niños.

La soledad y el aislamiento pueden manifestar problemas de salud mental hasta 9 años después del evento, siendo el más común la depresión. Los niños y niñas sometidos a largos periodos de aislamiento tienen cinco veces más probabilidad de necesitar soporte psicológico y experimentar mayores síntomas de estrés postraumático. (Loades et al, 2020, citado en Babativa, 2021, parr.6)

Por otra parte, Yaguana et al, (2021), realizó un estudio titulado “Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y su entorno familiar” el cual, es de tipo descriptivo y se llevó a cabo mediante una revisión de documental bibliográfico en el cual se evidencian las manifestaciones emocionales más frecuentes relacionadas al confinamiento y distanciamiento social entre otros factores, como veremos a continuación.

De la revisión se desprende que el impacto psicológico de la COVID – 19 en niños y su entorno familiar viene dado, entre otros, por factores tales como los efectos directos de la enfermedad (COVID– 19), el confinamiento y distanciamiento social,

un mayor uso de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) y la violencia intrafamiliar. Asimismo, sus manifestaciones más frecuentes incluyen la depresión con sentimientos de tristeza y abandono, la regresión emocional y conductual, el estrés, entre otros. (Yaguana et al, 2021, p.324)

1.1.2 Marco nacional

En el plano nacional Díaz, (2020), concretó un estudio titulado Pandemia COVID-19 estrategias para disminuir el trastorno de ansiedad generalizada en Panamá, para este estudio se realizó una revisión bibliográfica donde, se tomaron en cuenta investigaciones que demostraron que pandemias anteriores ocasionaron enfermedades mentales como el trastorno de ansiedad generalizada, con la intención de elaborar estrategias para minimizar el impacto de estas a causa del aislamiento social producto de la pandemia por la COVID-19.

Tomando en cuenta la revisión de estudios de investigaciones realizadas de casos sobre aislamiento, han reflejado resultados donde se encontró que el aislamiento a corta duración o prolongada (15 días en adelante) tiene efectos severos en la salud donde los déficits son a nivel fisiológico, biológico, psicológico y social que aumentan debido al tiempo sometidos al aislamiento, inclusive con efectos irreversibles, o sea, trastornos que devienen al paso del tiempo. De tal manera que según los científicos el aislamiento puede ser un factor que desencadene diferentes trastornos mentales (Díaz, 2020 p. 37).

1.2 Planteamiento del problema

Dado que la interacción social es fundamental en el desarrollo psicológico, cognitivo, social y emocional del niño, se hace de vital importancia como psicólogos en formación estudiar e investigar los efectos del distanciamiento social en la salud mental de los estudiantes.

El distanciamiento social como medida empleada para mitigar la propagación del virus de la COVID-19 ha dejado una serie de consecuencias convirtiéndose en un fenómeno de interés debido a sus repercusiones en la salud mental, en este caso, nos interesamos particularmente por conocer sus efectos en la salud mental de los niños.

En tiempos de pandemia, los niños y adolescentes son especialmente vulnerables. Desde el punto de vista personal, el constante desarrollo de estructuras y funciones propician esta condición, sobre todo en el sistema nervioso, que es uno de los más imperfectamente desarrollados, de manera específica en el aspecto funcional. (Sánchez, et al, 2020, citado en Lizondo et al.,2021, p.4)

Un aspecto para considerar es el extenso tiempo de distanciamiento o confinamiento al que ha estado expuesta la población en general y los niños no escapan de ello, lo cual aporta fuerza al impacto del fenómeno en las vidas de los individuos.

El proceso de confinamiento prolongado por el Covid19 ha llevado a que los niños presenten un 89% de alteraciones conductuales o emocionales, destacando entre estas: problemas de concentración e irritabilidad, depresión, estrés, malestar

psicológico y aumento de los niveles de ansiedad. (Sánchez, et al, 2020, citado en Lizondo et al 2021., p.20)

Al respecto, Olivera y De Manuel Vicente, (2020 citado por Yaguana, et al, 2021) sostienen que “el impacto del confinamiento ha ocasionado que los niños pierdan la capacidad de concentración y experimenten una mayor sensación de soledad”. (p.327) Esto conlleva un impacto desfavorable tanto en el aprendizaje y desarrollo como en su salud emocional.

Además, nos explica que “Entre los grupos más vulnerables de la población se encuentran los niños, los cuales han perdido sus rutinas (tan importantes en su desarrollo), el juego con los amigos, el contacto con los abuelos...” (Olivera y De Manuel Vicente, 2020, citado por Yaguana et al., 2021, p.325).

Para Sánchez Boris (2021, citado por Yaguana, et al., (2021)

Los problemas de salud mental en niños no están estrictamente relacionados con el miedo a un virus que no pueden ver, sino que están vinculados al distanciamiento social debido a que este les impide desarrollar las actividades cotidianas y disfrutar de acciones gratificantes durante este tiempo, esto resulta en un desafío tanto para niños como adolescentes y ocasiona un impacto negativo en la capacidad para regular de forma exitosa sus emociones y comportamientos. (p.328)

Los puntos de vista de diversos teóricos nos llevan a deducir que es necesario profundizar ¿Cuáles son los efectos del distanciamiento social en la salud mental de los estudiantes de 10 a 12 años del Centro Básico General Rita Irene Wald J. de Tinajas,

Provincia de Chiriquí, en el 2022, conociendo que, por parte de los Gabinete Psicopedagógicos y a nivel del MEDUCA esta situación generalizada de estrés educativo probablemente tendrá un impacto negativo en los resultados del aprendizaje, en el desarrollo psicosocial y emocional del estudiante.

1.3 Preguntas de investigación

1. ¿Cuáles son los efectos del distanciamiento social en la salud mental de los niños de 10 a 12 años del Centro Educativo Rita I. Wald J. Tinajas, Provincia de Chiriquí?

1. ¿Qué manifestaciones físicas, conductuales y emocionales presentaron los estudiantes a causa del distanciamiento social y durante el confinamiento producto de la pandemia?

2. ¿Qué efectos produjo el distanciamiento social en la interacción familiar y pares de los estudiantes?

3. ¿Cuál es el nivel actual de inteligencia emocional en los estudiantes luego de dos años de distanciamiento social?

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo general

Conocer los efectos del distanciamiento social en la salud mental de los niños de 10 a 12 años del Centro Educativo Rita I. Wald J. Tinajas. Provincia de Chiriquí, 2022.

1.4.2 Objetivos específicos

1. Determinar las manifestaciones emocionales que experimentaron los estudiantes a causa del distanciamiento social y durante el confinamiento producto de la pandemia.

2. Identificar los efectos producto del distanciamiento social en la interacción familiar y con el grupo de pares en la escuela.
3. Evaluar el nivel actual de la inteligencia emocional en los estudiantes luego de dos años de distanciamiento social.

1.5. Justificación

Con respecto a la justificación Hernández, Fernández (2014) sustenta que: “Justificación de la investigación Indica el porqué de la investigación exponiendo sus razones, por medio de la justificación debemos demostrar que el estudio es necesario e importante” (p. 40).

La presente investigación se enfoca en realizar un estudio que permita conocer más sobre el estado de salud mental de los niños de edades comprendidas entre los 10 y 12 años, luego de más de dos años de distanciamiento social, para poder definir los principales efectos que se derivan del fenómeno, sus características, así como las repercusiones de este en la salud mental de la población estudiada.

Se busca obtener información científica sobre el impacto ocasionado por el distanciamiento social en la salud mental de una de las poblaciones más vulnerables en la sociedad panameña que son los niños, permitiéndonos realizar ciertas estimaciones acerca de las implicaciones de este fenómeno, de manera que, nos proporciona una plataforma de conocimiento sobre la cual trabajar para poder afrontar el impacto negativo del problema de investigación en la salud mental.

El motivo principal de realizar este estudio es la necesidad de comprender el

impacto del distanciamiento social y sus implicaciones en la vida de los niños en una etapa del ciclo vital donde es muy importante el establecimiento de las relaciones interpersonales para la futura interacción social y el desempeño del rol en la sociedad a fin de constituirse en seres humanos mentalmente sanos, así como individuos productivos socialmente.

No obstante, la importancia de este estudio hará posible identificar y conocer de forma más clara las implicaciones del distanciamiento social prolongado al que los niños han tenido que hacer frente con los recursos mentales con los cuales cuentan a esta edad. Los resultados de esta investigación podrán ser empleados como una base complementaria de conocimiento que permita afrontar los efectos de este fenómeno social.

En consecuencia, comprender el impacto del distanciamiento social ocasionado por la pandemia de la COVID-19 es vital para afrontar sus repercusiones. Para mostrar resiliencia ante una situación adversa es necesario tener información acerca de la misma, por lo que, investigar este fenómeno conlleva un valor altamente significativo para una sociedad que busca superar los obstáculos y convertir las adversidades en oportunidades para crecer y aprender. En este caso específico se da respuesta a una problemática en el Centro Educativo Rita I. Wald J. de Tinajas. La información recabada será fundamental para desarrollar un plan de acción con base en la realidad de los niños objeto de estudio, y con ello dar atender a una necesidad educativa, social y familiar.

1.6 Cobertura / Delimitación

Para Hernández et al, (2014) la cobertura consiste en exponer a quienes abarca el estudio que se lleva a cabo” (p.227).

La presente investigación abarca a los estudiantes de entre 10 a 12 años, los padres de estos, así como a las docentes del Centro Educativo Rita I. Wald J. Ubicado en la calle principal en el corregimiento de Tinajas, Distrito de Dolega, provincia de Chiriquí

1.7 Limitaciones

Se presentan las siguientes limitaciones:

- La escasez de estudios previos publicados en Panamá, específicamente, en la Provincia de Chiriquí, en la población objeto de estudio.
- La mayoría de las investigaciones se centran en el contexto internacional.
- La reticencia y negativa por parte de algunos padres para participar en el estudio lo cual, llevó a una disminución de la población estudiada debido a que cada estudiante pese a querer participar debía contar con el consentimiento y colaboración de sus padres.

1.8 Viabilidad

“La viabilidad o factibilidad del estudio; para ello, debemos tomar en cuenta la disponibilidad de tiempo, recursos financieros, humanos y materiales que determinarán, en última instancia, los alcances de la investigación” (Mertens, 2010, citado en Hernández y otros, 2014, p.41)

Se trata de que sea realmente posible investigar y responder un fenómeno estudiado en un tiempo razonable.

La presente investigación es viable, ya que se cuenta con el recurso documental, económico, y humano para su ejecución: a nivel teórico, económico.

- Existen fuentes teóricas relacionadas con la investigación que proveen información para desarrollar la investigación.
- Se desarrolla un estudio de factibilidad en cuanto a los gastos de inversión financiera, tal como se detalla a continuación:

Tabla 1

Recurso Financiero y Material

Insumos	Dinero
Pasajes	35.00
Comida	40.00
Energía Eléctrica	75.00
Impresión y reproducción de los instrumentos.	235.00
Impresión y encuadernado del trabajo final.	300.00
Total	685.00

Nota. Contiene la descripción de los recursos financieros empleados y su valor.

Con relación al recurso humano, se contó con la disposición del centro educativo para realizar la investigación con estudiantes de 10 a 12 años, así como la de los maestros y padres de familia.

Se cuenta con el consentimiento informado previo por parte de la muestra de estudio y los permisos respectivos por parte de MEDUCA y el Centro Educativo.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1 Contexto. Estado de alarma y confinamiento

2.1.1 Pandemia, aislamiento, cuarentena y distanciamiento social

Desde el 2020 con la aparición de la COVID-19 términos como pandemia, aislamiento, cuarentena y distanciamiento social se hicieron parte del léxico cotidiano, por esto es relevante definir y diferenciar cada uno de estos términos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define pandemia como “la propagación mundial de una nueva enfermedad” (Organización Mundial de la Salud, 2023, p.249) Sin embargo, el impacto de la pandemia no se limitó únicamente al ámbito de la salud física, sino que, su aparición trajo consigo la imperativa necesidad de implementar un distanciamiento social a fin de evitar la rápida propagación de la enfermedad, “El aislamiento social es la falta de suficientes relaciones sociales que provoca soledad y el dolor de no sentirse vinculado socialmente” (OMS,2023, parr. 3)

Las altas tasas de aislamiento social y soledad en todo el mundo tienen graves consecuencias para la salud y el bienestar. Las personas que no tienen suficientes relaciones sociales estables corren un mayor riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares, ansiedad, demencia, depresión, suicidio, etc., tal como explicó el director general de la OMS, el Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus. (OMS, 2023, parr.4)

El aislamiento, la cuarentena y el distanciamiento social son medidas que fueron implementadas en la lucha contra la pandemia, ya que ayudaron a limitar la propagación del virus, a proteger la salud y salvar vidas. Sin embargo, estas medidas ocasionaron un

gran impacto a nivel social, psicológico y emocional en las comunidades afectadas, incluyendo a los niños y adolescentes.

Las dificultades socioemocionales se han intensificado por el tiempo de confinamiento, el cual significó privarlos de salir a espacios a jugar, de socializar con otros niños y de asistir a su escuela; considerando incluso posibles eventos paranormativos que han ocurrido en sus hogares como pérdidas de familiares, maltrato físico o psicológico por parte de familiares adultos, o convivencia familiar inadecuada. (Zerna. P, 2023, P.99)

2.2 Niñez y preadolescencia “Tercera infancia”

2.2.1 Definición:

Sin lugar a duda, cada una de las etapas del ciclo vital de los seres humanos juega un papel fundamental en la calidad de sus relaciones e interacciones, sobre todo, cuando se habla de niños y adolescentes; pues, estas etapas del desarrollo suelen ocasionar un impacto importante en el desarrollo y determinará la calidad de las relaciones futuras.

La niñez es ese ámbito donde la socialización se desarrolla de una forma privilegiada, ya que es una etapa donde es posible introducir tanto valores como formas de conductas socialmente aceptadas, dando lugar a una correcta integración en la sociedad que revierte en sociedades cohesionadas socialmente. Esto también puede verse desde el otro lado, ya que se puede dar una socialización negativa, donde los valores y las conductas sean disruptivas y no

encajen en el modelo socialmente aceptado. (Gaitán, 2006, citado en García, 2021, p.3)

Popularmente entendemos la etapa de la preadolescencia y adolescencia como un periodo de tiempo determinante en el desarrollo del individuo que atañe a cambios físicos, químicos, emocionales y comportamentales, los cuales hacen de este periodo de vida una etapa dónde el adolescente se muestra susceptible a los eventos normativos de su desarrollo y aún más a los no normativos, estos a su vez dejan una huella que atendiendo a diversos factores como: el grupo de apoyo social, la capacidad de resiliencia, los recursos para el afrontamiento, el entorno, entre otros, puede llegar a ser negativa.

La preadolescencia es la etapa previa a la adolescencia. Dado que la adolescencia (que procede del vocablo latino *adolescencia*) es el periodo de vida que llega después de la niñez y que se inicia con la pubertad, la preadolescencia es la etapa intermedia o de transición entre ambas edades. (Porto y Gardey, 2023, p.1)

Por otra parte, durante la tercera infancia se desarrollan importantes capacidades cognitivas asociadas a la interacción social y entorno escolar que determinarán el nivel de empatía y cognición social de los individuos, por lo cual es de vital relevancia la interacción durante esta etapa.

La tercera infancia comprendida como la etapa del desarrollo de 6 a 11 años, donde el niño y la niña establecen la empatía como muestra de la cognición social y disminuye su egocentrismo, es decir la capacidad para comprender los estados

mentales de otros con sus sentimientos e intenciones, además del paso a las operaciones concretas como la exploración intelectual, vinculada al trabajo escolar. (Papalia, 2009, citado en Barrezueta et al., 2020, p.5)

2.3 Desarrollo del niño de 10 a 12 años “tercera infancia”

2.3.1 Desarrollo físico

Los aspectos del desarrollo físico en los niños y adolescentes son en efecto importantes para desarrollar una salud psicoemocional adecuada.

En la etapa de la tercera infancia el crecimiento se presenta de forma más lenta, sin embargo, se hacen evidentes otros tipos de cambios, principalmente en el peso y se presentan diferencias significativas entre niños y niñas. “Los niños crecen cerca de cinco a 7.5 cm por año entre los seis y 11 años de edad y su peso aumenta a casi el doble durante el mismo periodo” (Ogden y otros 2004, citado por Papalia y otros, 2009, p.365).

La nutrición juega un papel importante en el estado anímico de los niños, puesto que, los alimentos proporcionan sustancias necesarias para el adecuado funcionamiento del organismo, lo cual puede reflejarse en el estado de ánimo.

En promedio, los niños en edad escolar necesitan ingerir 2 400 calorías diarias; más en el caso de niños mayores y menos en el caso de niños más pequeños. Los nutricionistas recomiendan una dieta variada que incluya cantidades abundantes de granos, frutas y verduras y niveles elevados de carbohidratos

complejos, que se encuentran en las papas, las pastas, el pan y los cereales (Papalia y otros 2009, p. 368)

Los juegos en la tercera infancia son fundamentales para el desarrollo físico, cognitivo, social y emocional del niño; ayudan a mejorar la coordinación motora, la creatividad, el pensamiento crítico y las habilidades sociales, mientras fomentan la exploración y el aprendizaje activo.

Los juegos que los niños juegan durante el recreo son informales y organizados de manera espontánea. Es posible que un niño juegue a solas mientras que en un grupo cercano los compañeros de escuela se persiguen unos a otros alrededor del patio. Los niños juegan juegos más físicamente activos, mientras que las niñas favorecen los juegos que incluyen la expresión verbal o contar en voz alta, como avión o saltar a la cuerda. Tales actividades durante el recreo promueven un crecimiento en agilidad y competencia social y fomentan la adaptación a la escuela (Pellegrin y otros, 2002, Citado por Papalia y otros, 2009, p.370)

2.3.2 Desarrollo cognitivo

La tercera infancia es un período crucial en el desarrollo cognitivo de los niños, este está marcado por significativos cambios en su pensamiento, razonamiento y habilidades mentales. Acerca del tema en cuestión es importante señalar algunos puntos sobre la Teoría del Desarrollo Cognitivo de Piaget, ya que esta etapa corresponde a la “fase de las operaciones concretas, donde los niños comienzan a pensar de manera más lógica y sistemática sobre el mundo que les rodea.”

(Papalia et al, 2012)

Para Piaget (1976) durante la etapa de operaciones formales” los preadolescentes logran la abstracción sobre pensamientos concretos visibles que le hacen posible hacer uso del razonamiento lógico inductivo y deductivo, surgen los sentimientos idealistas, la formación continua de la personalidad, como también un mayor desarrollo relacionado con conceptos morales” (p.4) por lo que podemos decir que, es aquí donde un niño empieza a convertirse en un ser realmente social.

La escuela juega un papel preponderante en el desarrollo cognitivo del niño; así, se manifiesta que “la escuela es una experiencia formativa en la tercera infancia y afecta cada aspecto del desarrollo” (Papalia et al, 2009, P.384) este es un lugar enriquecedor que contribuye significativamente al desarrollo cognitivo, dado que, proporciona estimulación cognitiva, interacción social y emocional, estructura y apoyo educativo.

De manera típica, los niños adquieren mayor confianza a medida que leen, piensan, hablan, juegan e imaginan en formas que estaban muy por encima de ellos sólo unos cuantos años antes. Algunas de estas actividades se aprenden en la escuela y otras son reforzadas. (Papalia et al, 2009.384)

Algunas de las capacidades que desarrollan los niños en el entorno escolar se vieron afectadas durante la pandemia, no obstante, los niños cuentan con recursos del desarrollo cognoscitivo internos que potencian el mismo.

En este sentido Papalia et al, 2009, informa sobre algunos adelantos que ocurren según las capacidades cognitivas durante la tercera infancia.

Con respecto a la capacidad de razonamiento espacial los niños tienen una idea más clara de qué distancia existe entre un sitio y otro y de qué tiempo los llevará llegar allí, además de que pueden recordar con mayor facilidad la ruta y los puntos de referencia que existen a lo largo del camino. La experiencia desempeña un papel en este desarrollo (p.385).

Las medidas de distanciamiento social impidieron que ciertos grupos etarios desarrollaran dichas capacidades de razonamiento espacial de la misma forma, la falta de interacción con los pares también genera una afección en el aprendizaje y desarrollo de algunas capacidades.

Los niños desarrollan conceptos de equidad por medio de la interacción con sus pares, a menudo en juegos con reglas, como la carrera de tres piernas. A medida que los niños crecen, se dan cuenta de que las reglas no necesitan imponerse de manera externa, sino que se pueden cambiar por acuerdo mutuo (Piaget, citado en Papalia, 2009, p.388).

La asistencia a la escuela y la interacción con los pares proporcionan experiencias estructuradas que promueven el desarrollo cognitivo al presentar desafíos que requieren del pensamiento lógico y de la resolución de problemas por parte del infante.

Papalia y otros (2009) informa que “el crecimiento cognitivo que ocurre durante la tercera infancia permite que los niños desarrollen conceptos más complejos acerca de sí mismos y que crezcan en cuanto a comprensión y control emocional” (p.423)

Resulta, pues, que uno de los efectos directos del confinamiento a considerar debido a sus repercusiones en la salud cognitiva de los niños y adolescentes es el prolongado uso de las pantallas electrónicas y el daño que estas ocasionan a la corteza prefrontal, así como, el deterioro de las funciones de esta estructura del cerebro, dado que, los niños y adolescentes, así como, los padres y cuidadores debieron hacer uso de ellas por largos periodos de tiempo durante las clases virtuales y teletrabajo.

La sobreestimulación proveniente de dispositivos electrónicos puede interferir en el desarrollo adecuado de esta región cerebral. El constante flujo de información visual y auditiva proveniente de las pantallas puede sobrecargar la corteza prefrontal, disminuyendo su capacidad para regular la atención y controlar los impulsos. Esta sobreestimulación puede dificultar la transición de la atención involuntaria a una atención más enfocada y controlada, lo cual es fundamental para el aprendizaje y el desarrollo cognitivo. (Yépez et al, 2023, p.1249)

2.3.3 Desarrollo psicológico

El desarrollo psicológico en los niños es un proceso que le permite a los individuos interactuar de forma más objetiva y eficiente con su entorno, como también, conocer mejor su propio ser y desarrollar una identidad de la que puede ser consciente, por ejemplo, durante el desarrollo psicológico de los 6 a los 12 años disminuye el egocentrismo de los niños y se va formando el pensamiento lógico y la autoestima entre otros aspectos importantes.

El desarrollo psicológico del niño se articula en torno a dos esferas principales, una afectiva y otra cognitiva, que se superponen y organizan desde el principio de

la vida en un universo relacional que da soporte a la construcción de su pensamiento, sus habilidades y sus relaciones con los demás. (Coq, J. 2020, parr. 2)

El desarrollo psicológico durante la tercera infancia está vinculado a la escuela ya que las interacciones que esta proporciona desempeñan un papel fundamental en este desarrollo, el ambiente escolar brinda al niño un entorno seguro y estructurado donde puede explorar, aprender, establecer relaciones significativas, desarrollar una identidad positiva y un sentido de valía personal.

Es en esta etapa donde se forjan aspectos como la identidad, las emociones, la socialización, el aprendizaje y la adaptación que corresponden a parte del desarrollo psicológico.

Precisamente, pensar en el funcionamiento psicológico del niño o niña requiere estímulos para desarrollar en ellos capacidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales; los niños aprenden a través de la acción y exploración del medio que los rodea, en un intercambio activo.(Huayamave, et al, 2020, p.27)

Este desarrollo incluye “adquirir la independencia de los padres, tomar conciencia de su imagen corporal y aceptarla, establecer relaciones con los amigos (parejas) y la identidad sexual, vocacional, moral y del yo” (Bustamante, 2022, p.390), también incluye la consolidación de la identidad personal, la adquisición de habilidades de resolución de problemas, exploración de intereses y talentos y el desarrollo de actividades cognitivas más complejas.

El desarrollo psicológico durante la tercera infancia es fundamental para establecer las bases de una salud mental y emocional sólida, así como también para enfrentar los desafíos y oportunidades que encontrarán a lo largo de su vida.

2.3.4 Desarrollo psicosocial

En la etapa de la tercera infancia, los niños experimentan un desarrollo psicosocial significativo y la escuela es el entorno donde los niños tienen la oportunidad de interactuar con sus compañeros, desarrollan habilidades académicas, se enfrentan a desafíos y desarrollan relaciones de amistad. “El desarrollo psicosocial de los niños se considera como el proceso de transformaciones que se dan en una interacción permanente con el ambiente físico y social”. (Fernández, 2019, p.334)

Parte importante del desarrollo psicosocial durante la tercera infancia se lleva a cabo en el entorno escolar debido al universo de interacciones que proporciona, entre las cuales se encuentra directamente la interacción con los pares y un sinnúmero de actividades tanto educativas como recreativas y lúdicas, estas a su vez, resultan en un entrenamiento espontáneo que capacita a los niños para la interacción social adecuada y una psique saludable.

Dentro de estos aspectos se tiene que, las relaciones entre iguales ofrecen el contexto idóneo para aprender a cooperar, negociar, regatear, intercambiar y resolver conflictos de manera creativa; puesto que las relaciones entre iguales resultan fundamentales para el desarrollo del “yo” y el desarrollo de sentimientos de pertenencia al grupo; por cuanto las relaciones en los años escolares resulta fundamental para corregir o

subsanan condiciones generadoras de timidez, miedo u otros aspectos negativos, por ello la importancia de los iguales en el desarrollo social. (Fernández, 2019, p.335)

2.4 Teorías del desarrollo psicosocial de Erick Erickson

2.4.1 El Yo en desarrollo

El yo en desarrollo es un concepto que hace referencia a la construcción progresiva de la identidad, este proceso empieza en la infancia y continua hasta la adultez y atraviesa diversas etapas de crecimiento y cambios que son influenciados por factores biológicos, sociales, culturales y ambientales. En relación con el desarrollo y maduración del Yo durante la tercera infancia podemos decir que está relacionada con el aprendizaje, la consolidación de la personalidad, así como con los sentimientos y emociones.

La corteza cingulada anterior, la corteza prefrontal y la ínsula comienzan a desarrollarse y con ellas la sociabilidad, representada en el cerebro por la actividad en el sistema límbico superior. Muchas conexiones sinápticas han sido desechadas y ya se tiene un registro de sensaciones y recuerdos que será utilizado para anticipar interacciones con el entorno, herramienta fundamental para el aprendizaje. Durante esta etapa se aprende a relacionarse con las personas del entorno, siendo menos relevante el espacio tangible para el aprendizaje, pero fundamental para la consolidación de la personalidad. El sistema límbico constituye el yo con sus sentimientos en un contexto social; se

aprenden las reglas sociales, los sentimientos y las emociones. (Mombiedro, 2019, p. 58).

Durante la tercera infancia, el yo en desarrollo experimenta importantes cambios, ya que es donde los niños comienzan un desarrollo más profundo sobre sí mismos y sus emociones, habilidades y características personales; además adquieren una conciencia acerca de la percepción que tienen en cuanto a los demás de los demás. La tercera infancia es crucial para el desarrollo del yo y de la construcción sólida de la identidad.

2.4.2 Desarrollo del autoconcepto y autoestima

El autoconcepto se refiere a la percepción de una persona sobre sí misma; mientras que la autoestima se relaciona con la evaluación emocional valorativa que una persona hace de sí misma.

Uno de los principales determinantes de la autoestima, según Erikson (1982, citado por Papalia y otros 2009), “se basa en la perspectiva que los niños tienen acerca de su capacidad para realizar actividades productivas. Un aspecto central de la tercera infancia es *industria versus inferioridad*. Los niños necesitan aprender las habilidades que son valoradas en su sociedad” (p.423). En cuestión de autoconcepto y autoestima, la tercera infancia es relevante para el desarrollo saludable de estas capacidades, también es importante señalar que se desarrollan y afirman en una relación con los pares y los familiares.

Tanto el autoconcepto como la autoestima se desarrollan de forma importante durante esta etapa de la vida “la tercera infancia es un tiempo para aprender las

habilidades que la propia cultura considera importantes” (Erikson ,1982, citado por Papalia y otros, 2009). A través de las interacciones con los compañeros, maestros, familiares y otros adultos se refuerzan y desarrollan el autoconcepto y la autoestima, repercutiendo de forma importante en la calidad de salud integral del niño.

El autoconcepto y autoestima adecuada hacen del niño y adolescente un ser capaz de interactuar de forma eficiente en su ambiente ya sea, el hogar, la escuela, entre otros, le facilita la comprensión de sus propios errores y le proporciona el impulso adecuado para volver a intentar sin sentirse inapropiado o incapaz, de igual forma, le agrega valor al concepto mismo de su existencia y beneficia sus relaciones interpersonales.

2.4.3 Crecimiento emocional

A medida que los niños crecen, se van haciendo más conscientes de los sentimientos, tanto de los propios como los de otras personas y se encuentran en la etapa de regulación y gestión de sus emociones y saber responder a las emociones de los demás; tal como lo indican Saarni et al (1998, citados por Papalia y otros, 2009) “son capaces de regular mejor sus emociones y responder a la angustia emocional de las personas en su entorno” (p.424).

El crecimiento emocional de la tercera infancia es realmente significativo y para esta etapa “los niños tienen conciencia de las reglas culturales que regulan la expresión emocional” (Cole y otros, 2002 citado en Papalia et al., 2009) y también “saben distinguir qué les causa enojo, miedo o tristeza y cómo reaccionan otras personas ante la expresión

de estas emociones. También aprenden a adaptarse al comportamiento de los otros, poniéndose en concordancia con ellos” (P. 424)

El crecimiento emocional durante la tercera infancia involucra funciones importantes para la interacción como la autorregulación de las emociones.

La autorregulación emocional implica un control esforzado (voluntario) de las emociones, atención y comportamiento. Los niños con poco control esforzado muestran enojo o frustración de manera visible cuando se les interrumpe o impide que hagan algo que quieren hacer. Los niños con elevado control esforzado pueden reprimir el impulso a demostrar emociones negativas en momentos inapropiados. Es posible que el control esforzado tenga una base temperamental, pero en general aumenta con la edad. El bajo control esforzado puede pronosticar problemas conductuales posteriores (Eisenberg et al 2004, citado por Papalia y otros, 2009, p.424).

Es importante considerar el hecho de que la pandemia de la COVID-19 impactó gran parte del desarrollo y crecimiento emocional de los niños lo cual, debe tomarse en cuenta como un punto de inflexión en su desarrollo, así como explica Kauhanen et al, en la siguiente cita.

Numerosos factores contribuyeron al deterioro en la salud mental de este grupo etario: el aislamiento social, el estrés parental debido al virus, la situación laboral de los padres, el aumento del abuso infantil y el trauma de perder a algún familiar son solo algunos de ellos. (Kauhanen et al, 2022, citado en Izquierdo, et al, 2023. P.5).

2.4.4 Conducta prosocial

Para Moñivas (1996), “la conducta prosocial puede ser definida como cualquier tipo de comportamiento destinado a beneficiar a otras personas cuyos efectos sociales son positivos”. (p.125)

Se entiende que la conducta prosocial son los comportamientos positivos para comunicarse y vivir en sociedad, esta cualidad se fortalece en la sana convivencia en el hogar y con los pares en ambientes como el escolar; “en general, los niños en edad escolar adquieren más empatía y están más inclinados a la conducta prosocial” (Papalia et al, 2009, p.4.24)

De modo que, un niño que ha desarrollado una conducta prosocial activa suele tener una interacción social adecuada con vínculos afectivos más estables y sanos a lo largo de su crecimiento y es capaz de comprender el valor de la reciprocidad y la empatía.

“Los niños prosociales suelen actuar de manera apropiada en situaciones sociales, estar relativamente libres de emoción negativa y afrontar los problemas en forma constructiva” (Eisenberg, Fabes y Murphy, 1996, citado por Papalia et al., 2009, p. 425). A la luz de estas evidencias podemos establecer que la conducta prosocial conlleva efectos positivos no solo para los niños que la han adquirido y desarrollado, sino para los padres, familiares, maestros y pares que interactúan con ellos y se benefician de un contacto social enriquecedor.

El rol de los padres es realmente significativo para el desarrollo de la conducta prosocial; “los padres que reconocen los sentimientos de angustia de sus hijos y

que les ayudan a lidiar con su angustia fomentan la empatía, el desarrollo prosocial y las habilidades sociales” (Bryant, 1987; Eisenberg et al., 1996, citado por Papalia y otros, 2009 p.425).

Los padres son entes que proporcionar herramientas indispensables para el desarrollo de conductas prosociales en sus hijos y estimulan la capacidad de los niños para manifestar empatía lo que, los hace seres altamente sociales y aceptados por el entorno.

2.5 Salud mental del niño de 10 a 12 años “tercera infancia”

2.5.1 Bienestar social

El bienestar social en los niños de tercera infancia es crucial para un desarrollo saludable y es justo uno de los aspectos que se vio afectado durante la pandemia. “Durante el periodo de confinamiento los niños se vieron gravemente afectados por el distanciamiento social ya que se han visto alejados de sus amigos y han tenido que suspender distintas actividades relacionadas con actividades académicas, sociales y recreativas” (Junco, 2020, citado en Riviera et al., 2021, p.250).

Factores como el apoyo familiar, la interacción con los pares, la participación en actividades sociales y la asistencia a la escuela influyen en el bienestar emocional y social del niño.

Las actividades al aire libre y de recreo en la escuela son indispensables para el bienestar del niño y durante el confinamiento esto no fue posible. “Siendo así que los padres de familia tomaron nuevas medidas para la ocupación del tiempo libre en niños

la cuales, están marcadas por el ocio digital, surgiendo la necesidad de una educación para las actividades en su tiempo libre.” (Riviera et al, 2021, p.250).

2.5.2 Funciones de la familia en el desarrollo del niño

La familia desempeña un papel sustancial en el desarrollo del niño, proporcionando el entorno primario donde son establecidas las bases para el crecimiento físico, emocional, cognitivo y social, además de la formación de la identidad, los valores, las habilidades sociales y el bienestar general del niño. “Esa es una tarea principal de la familia, capacitar al individuo para vivir en sociedad, lo cual implica la regulación efectiva de su actividad y comunicación en todos los contextos” (Martín-Cala y Tamayo, 2013)

La familia es el soporte emocional, es el modelo de comportamientos, el apoyo educativo, la seguridad y la protección que fomenta la autonomía y la socialización del niño. Esas funciones son esenciales para su desarrollo integral.

El bienestar psicológico depende de la calidad de vida otorgada por la familia, por lo que necesariamente la familia o la sociedad que lo rodea son la base fundamental para que la autoestima esté fundamentada de manera rigurosa para el bienestar del sujeto. (Bustamante y otros, 2022)

La familia constituye para el menor, el primer y más importante encuentro con la vida social, de este primer contacto se desprenden una serie de repercusiones futuras que se van consolidando a medida que avanza el proceso de desarrollo y se evidencia en las interacciones saludables, las capacidades para la resolución de problemas, así como las conductas adaptadas en los entornos sociales.

Es una tarea principal de la familia, capacitar al niño para vivir en sociedad, lo cual implica la regulación efectiva de su actividad y comunicación en todos los contextos. (Martín Cala y Tamayo, 2013, p.67)

Proporcionar las condiciones adecuadas de vida para los niños y adolescentes es uno de los principales propósitos de la sociedad a fin de, formar individuos saludables capaces de interactuar socialmente de forma eficiente, no obstante, en muchos hogares la situación es desfavorable para los niños, en estos hogares la función principal de la familia se ha perdido de vista por motivos diversos como lo demuestran algunos estudios.

En términos de violencia doméstica, La encuesta Longitudinal de la Primera Infancia indica que el 62,5% de los niños de 0 a 12 años recibía en su hogar algún método violento de disciplina (Ministerio de Desarrollo Social y UNICEF, 2017). Según la última Encuesta Nacional de Victimización por Violencia Familiar y Delitos Sexuales, 3 de cada 4 niños y adolescentes declara haber sufrido algún tipo de violencia por parte de su padre, madre o cuidador (Ministerio del Interior y Seguridad Pública 2013). Estos datos se condicen con las cifras reveladas por el 4° Estudio de Maltrato Infantil en Chile, que indican que un 71% de los niños y adolescentes chilenos había padecido algún tipo de violencia ejercida por algunos de sus cuidadores primarios, del cual un 25,9% era maltrato físico grave. (UNICEF 2012, citado por Izquierdo et al, 2023, p.8)

Existe una notable tendencia como lo demuestran diferentes estudios al aumento de la violencia dentro del seno familiar, incluso entre pares, luego de la pandemia al reintegrarse a la vida e interacción social, que deja en evidencia la falta de tolerancia, así

como la pérdida de autorregulación de las emociones y el comportamiento, no sólo en niños y adolescente, sino en la población adulta. Lo cual puede estar directamente relacionado con el uso excesivo de las pantallas, las cuales, interfieren con el buen funcionamiento de la corteza prefrontal encargada de funciones claves como; el control de la conducta, la voluntad, la autorregulación y gestión de las emociones y los comportamientos ante diferentes situaciones que pueden o no ser estresantes para un individuo, ya sea, de forma objetiva como subjetiva.

Es importante tomar en cuenta que el uso de este tipo de pantallas fue impuesta a los niños y adolescentes durante gran parte del día en respuesta a la educación a distancia de la cual no pudieron prescindir. Por otra parte, los padres en igual forma estuvieron expuestos al continuo uso de estas y sus efectos al desarrollar sus actividades durante las horas laborables de teletrabajo, adicionalmente, el uso de celulares es altamente adictivo.

“El impacto del uso desmedido de pantallas en la corteza prefrontal, un área crucial para el desarrollo cognitivo es un aspecto de gran relevancia en este debate. La corteza prefrontal, responsable de las funciones ejecutivas como la atención, el autocontrol y la toma de decisiones, se ve afectada por la exposición prolongada a pantallas”. (Yépez, et al, 2023, p.1247).

2.5.3 Relación familiar durante la pandemia

La pandemia puso a prueba las relaciones familiares en todo el mundo; desde el cierre de las escuelas hasta el distanciamiento social, obligaron a las familias a adaptarse a circunstancias difíciles, que aumentaron considerablemente el estrés en todos los

miembros de la familia; “las familias estuvieron expuestas a dificultades económicas, acceso limitado a servicios básicos y a tensiones de los padres y cuidadores por combinar el trabajo con labores de cuidado” (Cowie y Meyers, 2021, citado en Izquierdo et al., 2023.p.5) todas estas dificultades aumentaron el nivel de estrés familiar, “Esto generó deterioros en las relaciones familiares y, en algunas ocasiones, episodios de violencia doméstica” (Cowie y Myers, 2021, citado en Izquierdo et al, 2023, p.5).

Gran parte de los efectos perjudiciales producto del distanciamiento social y pandemia mostraron un aumento significativo, al respecto se manifiesta que:

Una mayor prevalencia en relación con trastornos afectivos en niños con historial de maltrato, abuso sexual, psicopatología familiar, o que vivían con un solo progenitor o con otras personas, en comparación con aquellos que no tienen estos antecedentes. Asimismo, menores de edad que se encontraban en aquellas situaciones aumentaban el riesgo de padecer trastornos disruptivos. (De la Barra et al, 2004, citado en Izquierdo et al, 2023, p.8)

Uno de los mayores retos a los que se enfrentaron las familias fue a la adaptación de la enseñanza, a las nuevas rutinas y formas de trabajo, especialmente esto generó estrés y situaciones conflictivas entre los padres, así como, entre ellos y los hijos.

2.5.4 Impacto psicológico en los padres: factores de estrés parental

Durante la pandemia se presentaron diferentes situaciones que cambiaron por completo el estilo de vida, estos cambios drásticos generaron reacciones de estrés en la población. (Hiraoka y Tomoda, 2020, citado en Betancourt- Ocampo et al, 2021, p.229)

El cierre de las escuelas ha obligado a los niños a permanecer en casa por periodos de tiempo muy largo, provocando un aumento en el estrés parental” aunado a este estrés se le suman las dificultades económicas (Sedlak et al., 2010 citado en Betancourt-Ocampo et al., 2021, p.229) conflictos entre los padres (Coln et al., 2013, citado en Betancourt-Ocampo et al, 2021, p.229) los problemas emocionales y conductuales de los infantes. (Malhi et al., 2021, citado en Betancourt- Ocampo et al, 2021, p.229)

La incertidumbre, el miedo y las preocupaciones durante la pandemia generaron estrés en muchas familias y en otras conflictos y tensiones adicionales.

2.5.5 Relación entre los síntomas emocionales y conductuales de padres e hijos

Debido a que los padres son un ente que aporta estabilidad y guía a los hijos gran parte de la salud psicoemocional de los niños, así como su comportamiento se ven influidos por las manifestaciones emocionales y las conductas de los padres.

Existe una relación entre los síntomas psicoemocionales de padres e hijos como se evidencia en diferentes estudios, no obstante, el distanciamiento social resulta en un caldo de cultivo para manifestaciones emocionales y comportamentales negativas debido al carácter atípico del prolongado tiempo de confinamiento, sobre todo, para algunas de nuestras sociedades latinoamericanas “Se espera que la pandemia debida a la COVID-19 incremente las dificultades psicológicas en los padres, en el estrés individual y en la relación padres-hijos provocando un efecto negativo en el bienestar

tanto emocional como conductual de los niños” (Dalton et al., 2020, citado en Betancourt-Ocampo et al., 2021, p.229)

La falta de productividad y actividades físicas en los niños, a causa del confinamiento por la pandemia del COVID19 los ha atrapado en un bucle que al parecer no tiene fin, sus aptitudes psicológicas han sido una de las principales afectadas a causa de la pandemia afectando así a su estabilidad mental, el descontrol provocado por esto puso en jaque al equilibrio dentro del hogar ya que en muchas ocasiones el comportamiento de los niños varía abruptamente siendo este el motivo de varias discusiones dentro del hogar.(Riviera et al, 2021. p.252)

El excesivo uso de la tecnología también afectó directamente las emociones y conductas de padres e hijos, siendo uno de los principales síntomas la dependencia y adicción a las pantallas y la irritabilidad al perder el control del uso de estas.

Sin lugar a duda, tanto la pandemia por sí misma, como el confinamiento, resultó en un factor estresante para los padres, así como, para cuidadores, sin embargo, este tipo de estrés no repercutió de forma exclusiva en ellos, sino que, de alguna forma produjo efectos desfavorables en los hijos. “Este estrés de padres y cuidadores tuvo un impacto en los niños más pequeños, quienes dependen en mayor medida del estado emocional de sus cuidadores primarios”. (Deolomi y Pisani, 2020, citado en Izquierdo et al, 2023, p.5)

Se debe considerar el hecho de que los factores que sean capaces de generar estrés en los padres afectarán potencialmente a los hijos ocasionando dificultades en la

salud mental de estos con efectos que pueden ir desde el desánimo, estrés, ansiedad entre otros, esto va en detrimento de la salud integral tanto de padres como hijos y puede ocasionar repercusiones a largo plazo que afecten la convivencia en el hogar como las interacciones sociales y las relaciones interpersonales importantes “La presencia de sintomatología depresiva y el estrés de los padres puede influir negativamente en los estilos de crianza, generar agresividad, rechazo hacia los hijos y, consecuentemente, afectar su desarrollo emocional y social. (Cuervo, 2010, citado en Romero et al, 2020, p.238)

2.5.6 El niño en el grupo de pares

La interacción en los grupos de pares es fundamental para el desarrollo social, emocional y cognitivo de los niños, “las interacciones sociales implican una serie de modelos de comportamientos muy complejos y sincronizados, ejecutados recíprocamente por dos o más sujetos. Cabe destacar que la socialización se produce en interrelación con el desarrollo cognitivo”. (Schaffer, 1990, citado en Lacunza y González, 2011, p.161)

En la niñez media se forman los grupos de pares, que se establecen de manera natural entre los niños que viven cerca o que van juntos a la escuela, y a menudo están formados por niños del mismo origen racial o étnico y de posición socioeconómica similar. Los niños que juegan juntos suelen ser de una edad similar y del mismo sexo (Hartup, 1992; Pellegrini et al., 2002, citado en Papalia 2009, p.437).

La interacción entre pares proporciona oportunidades para explorar intereses compartidos, desarrollo de la autoestima, desarrollo de aprendizajes y adaptación, este tipo de interacción se vio interrumpida por el confinamiento y en consecuencia ocasionó que se perdiera la oportunidad de que el niño pasara por esas etapas que son imprescindibles para su desarrollo.

Tanto la familia y la escuela como el acceso a otros grupos de pertenencia son ámbitos privilegiados para el aprendizaje de habilidades sociales, siempre y cuando estos contextos puedan proporcionar experiencias positivas para adquirir comportamientos sociales, ya que se aprende de lo que se observa, de lo que se experimenta (propias acciones) y de los refuerzos que se obtiene en las relaciones interpersonales; también se aprenden comportamientos sociales de los medios de comunicación como la utilización de productos simbólicos de la cultura. (Lacunza y González, 2011, p.161).

La adquisición de habilidades sociales entre pares es de suma relevancia para el contexto familiar y escolar, así como para cualquier otro tipo de interacción en un determinado grupo, posibilita que los niños y adolescentes crezcan como individuos al participar de modelos de comportamiento de forma recíproca, “La literatura enfatiza que los problemas de relaciones interpersonales se presentan principalmente en aquellos sujetos que se vinculan muy poco con sus pares. Estos se caracterizan por una evitación del contacto social con otros sujetos” (Monjas Casares, 2000, citado en Lacunza y González, 2011, p.161). De modo que, el desarrollo de las habilidades sociales que se adquiere al participar en la relación con los pares durante la tercera infancia puede

condicionar algunos comportamientos futuros beneficiosos o perjudiciales en los individuos.

2.5.7 Efectos positivos y negativos de las relaciones con pares

En la interacción con sus compañeros o pares, los niños aprenden habilidades sociales fundamentales como la empatía, el trabajo en equipo, la comunicación efectiva, entre otras. Las interacciones en los grupos de pares brindan oportunidades de aprendizaje de habilidades de comunicación, negociación, resolución de conflictos y empatía.

Los niños se benefician cuando realizan actividades con individuos de su mismo grupo etario. Desarrollan las habilidades necesarias para practicar la sociabilidad y la intimidad, lo que les permite obtener un sentido de pertenencia. Tienen motivación de logro y adquieren un sentido de identidad. Aprenden roles y reglas, así como habilidades de liderazgo, comunicación y cooperación. (Papalia et al, 2012, p.336).

En consecuencia, el desarrollo sano del niño requiere el alejamiento de la influencia de los padres para desarrollar sus propios gustos, sus pensamientos, el carácter y otras cualidades, que solo se refuerzan con la interacción en el grupo de pares.

A medida que los niños empiezan a alejarse de la influencia de los padres, el grupo de pares les abre nuevas perspectivas y los libera para emitir juicios independientes. Cuando se comparan con otros niños de su edad, pueden hacer un juicio más realista de sus habilidades y adquirir un sentido más claro de autoeficacia (Bandura, 1994, citado por Papalia et al, 2012, p.336).

En el grupo de pares los niños encuentran empatía y comprensión acerca de las situaciones por las que pasan correspondientes a sus etapas, aunque los padres parecen olvidar que pasaron en su momento y al tratar a los hijos lo hacen desde la perspectiva de adulto sin tener empatía y comprensión en determinadas circunstancias.

El grupo de pares ayuda a los niños a aprender a desempeñarse en sociedad, esto es, cómo ajustar sus necesidades y deseos a los de otros, cuándo ceder y cuándo mantenerse firme. El grupo de pares ofrece seguridad emocional. Para el niño es tranquilizante saber que no son los únicos que albergan pensamientos que podrían ofender a un adulto. Los grupos de pares del mismo sexo los ayudan a aprender conductas de género apropiadas y a incorporar los roles correspondientes en su autoconcepto. (Papalia et al, 2012, p.336)

Si bien es cierto el grupo de pares juega un rol realmente importante en el desarrollo del niño, también es cierto que puede representar una influencia negativa:

Por el lado negativo, el grupo de pares puede reforzar el prejuicio: actitudes desfavorables hacia los extraños, en especial hacia miembros de ciertos grupos raciales o étnicos. Los niños suelen inclinarse hacia los que son como ellos, pero a excepción de la preferencia por los niños del mismo sexo, esos sesgos disminuyen con la edad y el desarrollo cognoscitivo (Powlishta, Serbin, Doyle y White, 1994, citado por Papalia et al, 2012, p.336).

De la misma manera, la dinámica con el grupo de pares está determinada parcialmente por lo que reciben en el seno familiar, muchos de los conceptos, estereotipos o arquetipos se trasladan del seno familiar a la convivencia con los pares,

por ejemplo, si un niño es testigo de algún tipo de conducta o comportamientos racistas o abusivos es muy probable que una parte significativa de esos comportamientos se evidencien en los diálogos y juegos durante la interacción social con sus pares, lo que puede influenciar el comportamiento de otros niños pertenecientes a ese grupo.

Por el contrario, si un niño cuenta con experiencias positivas en su hogar, así como conductas afectivas saludables es muy probable que replique parte de esos comportamientos al estar con su grupo etario.

El grupo de pares también puede fomentar tendencias antisociales. Los preadolescentes son muy susceptibles a la presión para conformarse. Por supuesto, cierto grado de conformidad a los estándares del grupo es saludable, pero, deja de serlo cuando se vuelve destructiva o empuja a los jóvenes a actuar en contra de sus deseos. Suele ser en compañía de los pares que algunos niños roban en las tiendas y empiezan a consumir drogas. (Hartup, 1992, citado en Papalia et al, 2012, p.336).

2.6 Bienestar social en el contexto familiar del niño de 10 a 12 años “Tercera infancia”

2.6.1 Funciones de la familia en el desarrollo del niño

La familia desempeña diferentes funciones como las de proveer de afecto y apoyo emocional, apoyo económico, modelo de roles y comportamientos, protección, seguridad y socialización en el desarrollo del niño, Riera y otros (2021) señala que “la labor de los padres es clave para el desarrollo personal y afectivo del niño; organizar un plan

estructurado de actividades para desarrollar con sus hijos será clave para el crecimiento físico, emocional del niño” (p.15).

En relación con el tema Martín-Cala & Tamayo (2013), afirman que

Para cada ser humano la familia es extremadamente importante, por todo lo que se recibe de ella, desde el punto de vista biológico, social y psicológico, lo cual incluye la organización y formación inicial y desarrollo permanente de los procesos cognoscitivos, aspectos muy importantes de la inteligencia humana y también los componentes afectivos motivacionales y volitivos, los valores, las cualidades y rasgos del carácter. (p. 61)

La familia es un modelado de roles y comportamientos que impactan la vida futura del niño, “lo que ocurre a cada momento en las situaciones comunicativas y de interrelación con el medio en la vida del individuo en su grupo familiar, deja huellas que son extremadamente importantes y duraderas” (Martín-Cala & Tamayo, 2013, ‘p.61) por consiguiente cada experiencia vivida en el seno familiar es importante en el desarrollo del niño, Martín-Cala & Tamayo (2013) señalan que

Llegando en muchos casos a ser responsables, en una considerable medida, del mayor o menor nivel del desarrollo intelectual, de la calidad afectiva moral de las personas, de su salud física o mental, felicidad, autovaloración, autoestima, el carácter e incluso de la regulación motivacional y cognitivo instrumental de las personas y la personalidad. (P. 61).

2.6.2 Relación familiar durante la pandemia

En el transcurso de la pandemia las familias se vieron obligadas a pasar más tiempo en casa y por lo tanto juntos, aunque cumpliendo con las diferentes funciones que competen a cada miembro, como, por ejemplo, estudiar o trabajar de manera virtual, sin embargo, esto representa más tiempo libre para cada miembro, sobre todo para los infantes.

Riera y otros (2021) señalan que

Dentro de toda la población se han identificado un sin número de consecuencias leves y graves durante la pandemia lo que ha ocasionado nuevos problemas a causa de la inactividad del niño, el entorno familiar en muchas situaciones se encuentra agrietado debido a los conflictos producidos por el confinamiento y el pésimo uso del tiempo libre, lo que conlleva a problemas mayores como la violencia infantil y abuso sexual. Las consecuencias que traen estos problemas son completamente graves, los niños y niñas pueden padecer de discapacidad, lesiones físicas e inclusive trastornos mentales causándoles daños permanentes.

(P.248)

Debido a que la población infantil es vulnerable y sufre las consecuencias del estrés emocional y los problemas de los padres, el confinamiento con todas sus consecuencias emocionales y psicológicas afectó a los niños y la relación familiar con su papel de cuidado y protección

Si bien existe un incremento en las tensiones psicosociales y financieras durante la pandemia, los niños son vulnerables a abusos o negligencia nuevos o adicionales, el estrés adicional y el cierre de escuelas pueden llevar a los padres de crianza a determinar que no pueden brindar cuidados necesarios. (Quimbiulco et al, 2021, p.29).

2.6.3 Impacto psicológico en los padres: factores de estrés parental

El estrés parental suele considerarse como situaciones ante las cuales los padres pueden llegar a sentirse superados por las dificultades, lo cual, a su vez disminuye su capacidad de desempeñar su rol de forma adecuada, debido a que estos deben luchar para suplir las demandas externas que les afectan y a la vez llevar a cabo su función sin afectar a los hijos.

En el tiempo de la pandemia las preocupaciones de los padres aumentaron sobre todo en relación con el tema económico, los problemas de salud, el teletrabajo, el confinamiento y los estudios de sus hijos desde casa. “La combinación del Teletrabajo con la convivencia familiar no siempre es compacto, lineal, homogéneo, pueden presentarse tensiones” (Duran, 2020, p.72).

El estrés parental puede tener un impacto negativo en el desarrollo infantil, incluyendo el desarrollo emocional, cognitivo y social de los niños. “El estrés parental es importante ya que algunos estudios reportan que este tipo de comportamientos son piezas clave para la crianza de los niños” (Chung y otros, 2020, citado por Betancourt y otros, 2021, p. 228). De acuerdo con Deater-Deckard, 2004, citado por Betancourt y otros 2021, “son distintos los estresores que pueden generar fatiga en los padres, lo que a su

vez puede conllevar a una tensión en la relación que tienen con sus hijos, pudiendo desencadenar una crianza hostil que inclusive lleve al maltrato infantil” (p.228).

2.6.4 Relación entre los síntomas emocionales y conductuales de padres e hijos

Sin duda alguna, la pandemia y el distanciamiento social representaron un tiempo de tensión y preocupación prolongado que desencadenó en síntomas emocionales y conductuales como estrés o insomnios.

Las organizaciones a nivel mundial así como corporaciones científicas ante las nuevas demandas que se enfrentan las unidades de salud mental tanto las medidas de prevención así como las secuelas psicoemocionales vinculadas a la pandemia y al confinamiento han establecido diversas estrategias y recomendaciones en las que se destacan: mantenimiento de la higiene del sueño y hábitos, planificación de actividades con el establecimiento de una rutina diaria, ejercicio físico, mantener los lazos sociales cotidianos, técnicas de relajación y meditación, evitar iniciar o incrementar el consumo de sustancias psicotrópicas, mantenerse informado, evitar seguir la información televisada de forma continua y evitar exponerse a la desinformación (Chevance et al, 2020, citado en Quimbiulco et al., 2021, p.37)

Otro aspecto por considerar es la percepción de los padres en cuanto a los efectos del encierro en las manifestaciones emocionales y conductuales de sus hijos.

Romero y otros (2020) citado por Betancourt y otros (2021) examinaron el comportamiento infantil y el cambio emocional percibido por los padres, los resultados mostraron que los efectos del encierro fueron más intensos en España (probablemente debido al encierro más restrictivo impuesto en este país con niños ligados a estar en casa por más de 40 días); en general, los padres informaron que el 86.7% de los niños, manifestó dificultad para concentrarse como síntoma más frecuente, seguido del aburrimiento, irritabilidad, inquietud, nerviosismo, soledad, y preocupación (observado por más del 30% de los padres). (p.230)

Los efectos del confinamiento no se limitan exclusivamente al impedimento de establecer relaciones interpersonales de forma física, su alcance va mucho más allá y sus efectos son tan adversos para la salud mental como lo es el virus a la salud física. “Otra encuesta nacional en China mostró que casi el 35% de la población experimentó una angustia psicológica significativa, y una variedad de problemas psicológicos, es decir, ansiedad y depresión, fueron desencadenados por la crisis actual” (Romero et al, 2020, citado en Betancourt et al., 2021, p.230).

Por otro lado, gran parte de los niños y adolescentes están aprendiendo a gestionar su vida emocional, lo cual, dificulta la adaptación a situaciones prolongadas que limitan sus interacciones sociales, aunado a esto, se debe considerar el impacto en los padres que suele repercutir en los hijos, “Se espera que la pandemia debida al COVID-19 incremente las dificultades psicológicas en los padres, en el estrés individual y en la relación padres-hijos provocando un efecto negativo en el bienestar tanto emocional como conductual de los niños” (Dalton et al., 2020, citado en Betancourt-Ocampo et al, p. 229).

El sufrimiento psicológico que han experimentado tanto padres e hijos convergen en el seno del hogar lo cual potencia su efecto, no obstante, la familia es por excelencia el grupo de apoyo primario más poderoso con el que cuenta el ser humano, de modo que, es posible que muchas familias encuentren los recursos para la superación y el cambio como parte de las estrategias de resiliencia propias del instinto de preservación como núcleo fundamental indisoluble.

2.7 Bienestar psicológico como consecuencia del confinamiento

2.7.1 Conductas adictivas y perjudiciales

La falta de interacción social ya sea con el grupo de pares, familiares o cualquier otro tipo de grupo, está asociado al posible consumo de sustancias dañinas para el organismo. Por otra parte, el exceso de tiempo libre, así como los síntomas de ansiedad emocional que se produjeron abrieron puertas a conductas adictivas.

En relación con esto Riera y otros (2021) señalan que

Se puede evidenciar un aumento en el uso de Smartphone e internet en cada zona del país lo que significó que los niños y jóvenes marquen una tendencia bajista en cuanto a la realización de actividades que no involucren la tecnología, lo que repercute significativamente a su salud e integridad física, ya que al pasar un mayor tiempo realizando acciones relacionadas con aparatos tecnológicos influye directamente en el desarrollo de sus destrezas y habilidades que deberían ser adquiridas durante el transcurso de la realización de actividades físicas. (P.247)

El uso excesivo de la tecnología parece representar la principal conducta adictiva de los niños. La cual es capaz de traer consigo consecuencias graves debido a los efectos sobre la corteza prefrontal y las funciones más elevadas del ser humano las cuales se encuentran allí. “La corteza prefrontal es la encargada principal de la ejecución de las funciones ejecutivas las cuales dirigen la conducta a una meta, la misma se relaciona con funciones como la atención, memoria, inteligencia, conducta social, motivación, emoción y personalidad”. (Jana Feliz, 2018, citado en Yepéz et al., 2023 p.1251)

Podemos entender que, el uso de las pantallas electrónicas pese a ser un tema de interés desde antes del confinamiento, luego de este, se ha convertido en uno de los problemas más relevantes a considerar que va en detrimento de la salud psicológica de los niños, los adolescentes y adultos como uno de los principales efectos resultantes de la pandemia y las medidas de confinamiento y distanciamiento social.

Durante la pandemia del COVID-19 los niños en el Ecuador entre las edades de 10 a 12 años se han refugiado en la tecnología ya que en ella encontraron un medio por el cual se pueden distraer y así poder ocupar su tiempo, lo que no se han dado cuenta en su mayoría es que dicho tiempo no está siendo correctamente aprovechado. El uso de los aparatos electrónicos es un problema que puede afectar por igual a ambos géneros. Sus efectos en los niños han sido muy discutidos, ya que están catalogados como no productivos para un mejor desempeño de su bienestar. (Riera et al, 2021, p.247)

Las conductas adictivas hacia el uso de la tecnología desencadenan en problemas emocionales y psicológicos como los mencionados por Riera y otros (2021)

En el Ecuador, la gran mayoría de niños son conocedores de la tecnología, esta generación muestra grandes habilidades en términos de comunicación digital y su uso, ya que actualmente la utilizan para poder recibir clases en línea esto debido al confinamiento. Esto ha provocado problemas significativos en la salud de los niños y niñas a temprana edad lo que afecta en su salud psicológica como depresión, ansiedad y elevados niveles de estrés, afectando a su calidad de vida, haciendo que sus destrezas disminuyan. (p. 248)

2.7.2 Síntomas de estrés

El estrés es una respuesta del organismo frente a las exigencias de su medio en concordancia a la actividad que realiza, constituye un mecanismo de defensa natural, que ha permitido sobrevivir a nuestra especie humana, el ser humano requiere del estrés, dado que éste es, quien permite regular la capacidad de respuesta y por lo tanto de adaptación, el objetivo no es eliminar el estrés en el ser humano, sino lograr un manejo adecuado o de acuerdo a nuestra forma de vida (Dorantes Rodríguez & Matus García, 2001, citado en Mamani, M., 2021, p. 29).

Al estar ante una demanda externa que desborde los recursos del individuo ya sea niño o adolescente, el cuerpo suele responder con una serie de sintomatologías que evidencian la presencia de estrés en el organismo, atendiendo a la intensidad del estrés, el tiempo de exposición al mismo, como a los recursos de resiliencia y las estrategias de afrontamiento, los síntomas pueden ser diversos en cada individuo algunos de ellos

pueden ser “Dolor de cabeza Molestia estomacal o dolor estomacal vago (inespecífico), problemas para dormir, pesadillas, mojar la cama, por primera vez o recurrentemente disminución del apetito, cambios en los hábitos alimentarios, entre otros síntomas físicos sin enfermedad manifiesta”.(Martínez et al, 2009, p. 9)

La implementación de una estricta cuarentena nunca antes vista mantuvo un largo número de personas en aislamiento y afectó muchos aspectos de sus vidas. Los resultados de diversos estudios durante epidemias pasadas sugieren que el impacto psicológico de la cuarentena es amplio, sustancial y puede durar mucho tiempo después de la exposición (Brooks SK, et al,2020, citado en Palomino y Huarcaya, 2020, parr.7).

Los síntomas del estrés pueden manifestarse de diversas formas y variar en las personas, los mismos dependerán de la intensidad y duración del estrés experimentado; sus repercusiones son tanto físicas como emocionales.

Los niños pueden mostrar ciertos patrones en sus reacciones frente a los estresores, éstos son intentos adaptativos para ajustarse a las demandas del ambiente estresante, imaginémonos por un momento una línea recta; en un extremo están las conductas adaptativas y efectivas y en el otro, los comportamientos desadaptativos frente a los estresores, entonces, las conductas que adopta el niño para enfrentar el estrés pueden ser vistas en estos extremos incluyendo los puntos intermedios.(Martínez et al, 2009, p. 9).

Algunos de los síntomas comunes son la tensión muscular, fatiga, dificultad para concentrarse, cambios en el apetito, irritabilidad, insomnio y diferentes problemas para

dormir, esto tanto en los niños como en los padres. Por su parte, el estrés que sufrieron los padres durante la pandemia tuvo un impacto significativo en la crianza de los hijos y este impacto se ve reflejado en las aulas de clases al regreso de los niños a la escuela.

A pesar de que los niños, no son la principal fuente de contagio, ni enfermedad, son los más afectados por el impacto psicosocial de esta pandemia (Galiano, Prado & Mustelier, 2020, citado en Lizondo et al, 2021, p.18), con diversos efectos sobre ellos, tales como “estrés psicosocial y los problemas psicológicos” (Sánchez, 2021, citado en Lizondo et al, 2021, p.18).

Cuando los padres atraviesan por situaciones estresantes pueden tener dificultad para mantener la calma y verse irritados constantemente, esto les impide comunicarse de manera efectiva con sus hijos. El estrés crónico en los padres propicia un ambiente familiar tenso que afecta negativamente el bienestar emocional de los niños, lo que puede desencadenar reacciones fisiológicas o emocionales desfavorables en los niños y los adolescentes.

2.7.3 Síntomas de ansiedad

La ansiedad es una respuesta natural del cuerpo frente a situaciones percibidas como amenazantes o estresantes.

Un análisis sistemático realizado en una universidad inglesa afirma que el confinamiento, distanciamiento social y el cierre de las escuelas, puede “aumentar los problemas de salud mental en niños y adolescentes, que ya tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud mental en comparación con

los adultos” (Loades et al, 2021 citado en Neumann. C. et al, 2021, p.54) Sumado a lo anterior, esto se vuelve importante ya que, en comparación a los adultos, los adolescentes son quienes experimentan emociones positivas y negativas más intensas. (Thompson et al, 2019, citado en Neumann. C. et al, 2021, p.54)

La pandemia generó un aumento significativo de los niveles de ansiedad en todas las edades, incluyendo a los niños. Los síntomas físicos pueden manifestarse como sudoración, temblores, palpitaciones, dificultad para respirar, tensión muscular, molestias gastrointestinales; mientras que a nivel emocional puede incluir preocupación excesiva, irritabilidad, inquietud, miedo intenso, dificultad para concentrarse, sensación de estar al borde del colapso o sensación de desesperanza.

La ansiedad puede aparecer como resultado de una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos.

Otros autores han afirmado lo siguiente

Un metaanálisis mencionó que entre el 10 y 20% de los niños y adolescentes padecen algún trastorno de salud mental. Durante el confinamiento, el estrés se relacionó con la preocupación 68.5%, impotencia 66.1% y miedo 61.9% desde agudo a crónico e impactaron en la salud mental de niños y adolescentes. La prevalencia de estrés osciló entre 28 y 34%, además de que la prevalencia de problemas emocionales y de comportamiento fue de 17.6% (18.6% para niños y 16.6% para niñas). La prevalencia de síntomas de ansiedad se reportó en 18.9% entre niños y adolescentes. (Ochoa-Fuentes, et al, 2022, p.339)

Esto ha provocado problemas significativos en la salud de los niños y niñas a temprana edad lo que afecta en su salud psicológica como depresión, ansiedad y elevados niveles de estrés, afectando a su calidad de vida, haciendo que sus destrezas disminuyan.

El confinamiento y el distanciamiento social pueden ocasionar en niños y adolescentes un cambio en el entorno psicosocial con alta prevalencia de alteraciones psicológicas y psiquiátricas, como estrés, trastornos de ansiedad, trastornos depresivos, riesgo de suicidio y trastornos de la conducta alimentaria. (Ochoa-Fuentes et al, 2022 p.338).

2.7.4 Síntomas de depresión

La depresión fue uno de los síntomas más evidentes que hizo su aparición durante la pandemia, “éste es un trastorno del estado de ánimo que va más allá de la tristeza normal temporal. Se calcula que la depresión ocurre en 2% de los preescolares y hasta en 2.8% de los niños menores de 13 años” (Costello et al, 2006, citado por Papalia et al., 2012, p.345).

Es importante distinguir los síntomas de la depresión y saber diferenciarlos de la ansiedad y el estrés.

Los síntomas incluyen incapacidad para divertirse o concentrarse, fatiga, actividad extrema o apatía, llanto, problemas de sueño, cambios de peso, dolencias físicas, sentimientos de minusvalía, una sensación prolongada de que no se tienen

amigos o pensamientos frecuentes acerca de la muerte o el suicidio. (Papalia et al, 2012, p.345)

El aumento de depresión no hizo distinciones entre edades, Riera y otros (2021) señalan,

La pandemia del COVID-19 ha afectado a la salud mental de los niños y niñas, muchos de ellos han caído en la depresión lo cual hizo que su eficiencia en las tareas que realizan disminuya considerablemente por la falta de atención y la sobrecarga, a esto se le suman los altos niveles de estrés y ansiedad que de igual forma agobiaron a la humanidad en general y a causa de esto los niveles de ánimo y productividad diaria de los infantes disminuyó considerablemente provocando así un desequilibrio entre la salud mental y física de los individuos.(p.253)

Es importante recalcar que los síntomas de la depresión pueden manifestarse de diversas formas en diferentes personas y por lo tanto los síntomas varían; además los síntomas pueden diferir en intensidad y duración.

2.8 Bienestar emocional

2.8.1 Emociones durante la pandemia

Frente a situaciones estresantes y poco convencionales, las emociones se ven comprometidas y esto suele manifestarse de distintas formas, las emociones tienen su función en el desarrollo y adquisición de habilidades en los niños.

La reflexión de emociones permite al niño conocerse y entender que es lo que en realidad siente. La conciencia emocional es la base para identificar las emociones

de forma que permita una adecuada comprensión de cada una de ellas (Sabater, 2019, citado en Castillo, 2021, p.2) al conocer y reflexionar sobre las propias emociones, emerge la creatividad para transformarlas en posibilidades constructivas para los niños y su ausencia anula la creatividad (Bellora y Ginés, 2021, citado en Castillo, 2021., p.2). Al encontrarse los niños en aislamiento social, no despliegan una reflexión sobre las emociones que experimentan lo que dificulta expresarlas de forma adecuada en su entorno cercano. (Castillo, 2021, p.2)

La pandemia aunada a las medidas impuestas de distanciamiento social y confinamiento han ocasionado una serie de manifestaciones emocionales en los niños y adolescentes durante y postpandemia que en gran manera se evidencian por medio de comportamientos negativos, así como síntomas de ansiedad o depresión.

La literatura científica demuestra la existencia de diversas reacciones y estados psicológicos tales como respuestas emocionales de miedo, incertidumbre, percepciones distorsionadas de riesgo, comportamientos sociales negativos, reacciones de angustia, comportamientos riesgosos para la salud y trastornos específicos como el trastorno de estrés postraumático, ansiedad, depresión y somatizaciones en diversos tipos de población lo cual conlleva a generar problemáticas para la salud pública (Urzúa, Vera-Villaruel, y Caqueo-Úrizar, 2020, citado en Quimbiulco et al, 2021, p.4).

Los autores Velásquez (2005) y Ramírez (2020) citados por Mantilla y Mora, (2021) indicaron en sus respectivos estudios que:

La relación de los niños entre largas cuarentenas y mayor angustia psicológica puede manifestarse como pesadillas, terrores nocturnos, miedo a salir a la calle o a que sus padres vuelvan al trabajo, irritabilidad, hipersensibilidad emocional, apatía, nerviosismo, dificultades para concentrarse e incluso leve retraso en el desarrollo cognitivo. (p. 29).

Cabe destacar que, durante la pandemia producto del confinamiento los niños y adolescentes experimentaron emociones tanto positivas como negativas, sin embargo, es posible que la prevalencia de emociones negativas supere las experiencias emocionales positivas, debido a que, el confinamiento y la pandemia proporcionan un ambiente que propicia estas emociones, de acuerdo con un estudio del año 2022 “Los niños refirieron extrañar el contacto con sus pares. Los sentimientos negativos, como tristeza, aburrimiento, angustia y preocupación, prevalecieron sobre los positivos”. (Arazi, L.C.,2022, et al, p.109).

Los efectos de la pandemia de la COVID-19 aunado a el impacto del distanciamiento social entre otros factores asociados son reales y sus repercusiones se evidencian tanto en las emociones como la conducta de los individuos, se ha comprobado que “La pandemia por COVID-19 y el aislamiento social y obligatorio impactaron en el estado de ánimo, las conductas y las emociones de los niños y adultos predominando los sentimientos negativos, como aburrimiento, tristeza, angustia y preocupación”. (Arazi, L.C.,et al p.109).

2.8.2 Implicaciones en el aprendizaje escolar

La pandemia, así como el distanciamiento social son factores de estrés que modificaron gran parte de la vida cotidiana y la rutina, así como las interacciones personales de los niños y adolescentes, la situación internacional obligó a las familias a adaptarse a nuevas formas de interacción para lograr una relativa normalidad que, les permitiera continuar con parte de sus obligaciones y seguir funcionando como seres sociales, “Dentro de estas situaciones se necesitan habilidades que ayuden a adaptarse a una forma de vida que no es parte de la normalidad” (Mendoza Castillo, 2020 .p.343)

El confinamiento obligó a la humanidad a efectuar transformaciones pedagógicas y sociales radicales, generó nuevos escenarios y modos de vida en los que prima el uso de nuevas tecnologías; los espacios físicos fueron reemplazados por espacios virtuales; la telemática se convirtió en el nuevo canal de comunicación e información, se forjaron el teletrabajo y la teleeducación. (Aguilar Gordon, 2020, p. 213)

El aprendizaje escolar, aunado a la adquisición de muchas habilidades se vieron interrumpidas por las medidas optadas durante la pandemia, tomando en cuenta el hecho de que la escuela proporciona un ambiente que favorece el desarrollo de las habilidades sociales en los niños y les permite adquirir conocimientos en todas las áreas durante su crecimiento. Los estudios parecen demostrar que la introducción de la virtualidad como un sustituto temporal de las interacciones reales en el ambiente escolar resulta desfavorable para los niños y adolescentes.

Mientras que en un aula el profesor tiene la inmediatez de la comunicación con sus alumnos, en un evento a distancia la interacción depende de conexiones, velocidad de transmisión de datos, video y audio de calidad. Estar en dos dimensiones en vez de tres es un factor de agotamiento psicológico y hay que emplear mayor esfuerzo en expresarse y en comprender al otro (Mendiola, 2020, citado en Mendoza Castillo, 2020, p.346).

El distanciamiento social forzó a la población a modificar no solo su vida personal y familiar, sino que, afectó directamente los procesos de enseñanza y aprendizaje e interacción en niños y adolescentes, lo cual más allá de ser beneficioso para estos, resultó en un factor que potenció el estrés y la ansiedad.

Los niños(as), así como los adolescentes en cada una de las etapas escolares, se ven enfrentados a situaciones de alta demanda y requieren del despliegue, así como de todas sus capacidades de afrontamiento para adaptarse a los estresores tanto interno como externo, de acuerdo a la etapa evolutiva alcanzada (Maturana & Vargas, 2015, citado en Mamani, M., 2021, p. 29).

En la mayoría de los casos, la educación virtual en tiempos de pandemia no permite el acceso a un aprendizaje significativo ni mucho menos autónomo. La realidad que viven varias familias de clase media baja, sobre todo en América Latina deja ver la precariedad de las políticas educativas para la era digital. El repentino confinamiento condujo al ser humano a vivir de manera aislada y alterada, una realidad virtual cargada de lenguajes simbólicos propios de la inserción de la tecnología en los distintos aspectos del accionar humano y que

poco a poco rompe con la concepción espacio-tiempo. (Aguilar Gordon, 2020, p. 216-217).

2.8.3 Repercusiones en el ambiente familiar

Durante emergencias y desastres como la pandemia, se observa una falta de bienestar general que manifiesta una amplia gama de desafíos a nivel personal, familiar y social, donde, se evidencia un “deterioro de los apoyos de protección regularmente disponibles, aumentan los riesgos de diversos problemas y tienden a agravar los problemas preexistentes” (Inter-Agency Standing Committee, 2010, citado por Quimbiulco et al, 2021, p.2). Sin embargo, existe gran incidencia de contrariedades psíquicas en los grupos, es importante denotar que la vivencia ante una misa situación o evento son vivenciados de maneras diversas según los recursos y capacidades para afrontar la vida cotidiana. (Quimbiulco et al, 2021, p.7).

Un estudio realizado en Brasil indica que,

Se evidenció un incremento del 17% de denuncias sobre violencia contra las mujeres; en Río de Janeiro, se muestra una acentuación del 50% en situaciones de violencia doméstica; en el estado de Paraná, hubo un acrecentamiento del 15% en las denuncias de crimen intrafamiliar la mayoría de los casos de violencia contra la mujer también involucran violencia contra niños y adolescentes, la investigación hace hincapié en que todas estas altas tasas de violencia intrafamiliar ocurren en las primeras semanas del confinamiento obligatorio o distanciamiento social decretado en casi todos los países (Marques et al, 2020, citado por Quimbiulco et al, 2021, p.29).

El distanciamiento social como consecuencia directa de la pandemia ha resultado en un factor vinculado a cambios en el sistema familiar, estos cambios pueden llegar a determinar una parte importante de la calidad de vida en materia de salud mental y emocional, así como afectar el comportamiento.

Los cambios que se han dado han llevado a que la interacción familiar sea diferente, al igual que el relacionamiento con los demás y a que las rutinas tengan que ser cambia-das, estos cambios han iniciado desde el encierro por periodos largos de tiempo y las cuarentenas produciendo este un impacto a nivel psicológico, en donde comúnmente se ha generado en la población ansiedad, estrés, cambios de comportamiento y emocionales. (Rengel Sempértegui y Calle coronel, 2020, citado en Martíne et al 2021, p.325)

El sistema familiar es la principal fuente de apoyo social y emocional del niño y adolescente, de la interacción en este núcleo se desprenden gran parte de las respuestas a las situaciones estresantes, debido a que es allí donde estos encuentran un espacio seguro para procesar, afrontar y superar la mayor parte de sus experiencias negativas gracias al uso de los recursos que proporcionan las relaciones cálidas, afectivas y equilibradas propias de la interacción saludables entre padres e hijos.

2.8.4 Manifestaciones a nivel conductual

Como efecto directo del distanciamiento social ocasionado por la pandemia, parte importante de las emociones de los niños y adolescentes se han visto afectadas, esto a su vez, ha repercutido en ciertos cambios de conducta en este grupo etario, dichos cambios pueden ir desde comportamientos asociados a sintomatologías ansiosas,

depresión, estrés, ansiedad, miedo a la pérdida de familiares y también al contagio, entre muchos otros, no obstante, existen una diversidad de factores internos, como la capacidad de resiliencia del niño o adolescente, los factores genéticos, entre otros, relacionados con el ambiente y el grupo de apoyo social más cercano que es la familia, en este sentido entendemos que “Las conductas disruptivas son comportamientos que surgen en respuesta a un acontecimiento o circunstancia que denote perturbación del niño en diferentes contextos, provocando una convivencia con conflictos dentro y fuera del hogar;” ((Villavicencio et al., 2020, citado en Vicente et al., 2023, p. 72)

Por otro lado, la pandemia estableció como una norma el uso de las tecnologías de la comunicación para tratar de mantener la interacción social y llevar a cabo actividades vinculadas al trabajo, el estudio, así como, las relaciones interpersonales de los individuos, sin embargo, esto pudo degenerar en conductas adictivas para los niños y adolescentes. En este caso, se debe tomar en cuenta el daño que el uso prolongado de pantallas electrónicas ocasiona a las funciones ejecutivas, debido a los efectos adversos de la luz, sonido y movimiento que sobre estimulan la corteza prefrontal y causan adicción. Esto puede estar vinculado a los cambios de comportamiento en este grupo etario como demuestran diversos estudios.

Además de las consecuencias asociadas al sedentarismo y a los trastornos del sueño, la exposición excesiva o inapropiada a pantallas trae aparejados otros riesgos para la salud en áreas tales como el desarrollo infantil, las funciones ejecutivas, el control de los impulsos, y el despliegue emocional, cognitivo y conductual (Radesky y Christakis, 2016, citado en ...p.20)

Estudios indican que el tiempo dedicado a los videojuegos tiene una relación con menores volúmenes de materia gris en las regiones temporales, mientras que un mayor tiempo total sedentario se asocia con menores volúmenes de materia gris en el cerebelo. (Sas, O. R., y Estrada, L. C., 2021, p.20)

Algunos estudios (Álvarez Cadena, 2020, citado en Sas, O. R., y Estrada, L. C., 2021, p.20) han demostrado la existencia de una relación directa entre el impacto de las pantallas y los problemas en las relaciones interpersonales de los adolescentes. Esto sucede porque la exposición a una pantalla obstaculiza la oportunidad de desplegar habilidades interpersonales y comunicacionales (Madigan et al., 2019, citado en Sas, O. R., y Estrada, L. C., 2021, p.20)

En respuesta a una diversidad de factores estresantes como los mencionados anteriormente, una parte importante de la población de niños y adolescentes ha presentado un aumento en conductas más graves y dañinas que, podrían provocar efectos perdurables o irreversibles en su salud tanto psicológica como física.

A lo largo de los últimos años y en especial desde que se inició la pandemia por SARS-CoV-2, se está haciendo evidente un deterioro en la salud mental de los niños y adolescentes. De forma destacada, los adolescentes están presentando más síntomas depresivos, autolesiones y conductas suicidas. (López, P., et al, 2023, p.205).

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1 Alcance de la investigación

En cuanto al alcance de la investigación “Efectos del Distanciamiento social en la Salud Mental de los Estudiantes de 10 A 12 Años del Centro Educativo Rita I. Wald J. Tinajas, Provincia de Chiriquí, 2022” ésta es de carácter descriptivo ya que la misma busca “especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice”. (Hernández et al, 2014, p.80).

Esta investigación tiene la finalidad de describir el impacto del distanciamiento social en la salud mental de los estudiantes, de manera que los resultados obtenidos puedan ser de utilidad para la UNACHI, el centro educativo, los padres, así como los estudiantes y emplearse en la elaboración de programas y estrategias que busquen minimizar los efectos perjudiciales del distanciamiento en la salud mental de la población.

Dentro del área de estudio clínica las líneas futuras de investigación consideran *el impacto de las relaciones familiares en la salud mental de los preadolescentes, como también, inteligencia emocional y su relación con salud mental en los preadolescentes.*

3.2 Enfoque de la investigación

La presente investigación será desarrollada bajo el enfoque metodológico Mixto, es decir se apoya tanto en el enfoque cualitativo como cuantitativo. Respecto a los estudios Mixtos, Hernández et al. (2010) lo describen de la siguiente manera:

Los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias

producto de toda la información recabada (metainferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio (Hernández y Mendoza, 2008). (p. 546)

Según su finalidad, se emplea un tipo de investigación no experimental, su alcance subyace en un estudio de tipo transversal ya que estudia aspectos desarrollados de los sujetos en estudio en un momento determinado, la información se recolecta en un solo momento, en un tiempo único, con el fin de describir las variables y analizar su interrelación en el tiempo que se realiza la investigación, según Hernández et al. (2014).

Según Hernández et al. (2014) la recolección de datos para las investigaciones de enfoque metodológico se puede realizar a través de cuestionarios, test estandarizados o entrevistas tipo encuesta, para posteriormente analizar los resultados basados en la revisión sistemática y el análisis estadístico.

3.3 Diseño de la investigación

Dentro de las investigaciones no experimentales, se ubican los estudios de tipo descriptivos y correlacionales, en este caso el objetivo es conocer los efectos del distanciamiento social en la salud mental de los niños de 10 a 12 años del Centro Educativo Rita I. Wald J. Tinajas, Provincia de Chiriquí, 2022.

Referente a los estudios descriptivos, Hernández et al. (2010) nos menciona:

Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger

información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas.

Por su parte los estudios correlacionales buscan medir el grado de relación que existe entre dos o más variables, es decir que este tipo de estudio busca conocer cuál es la relación que presentan dos o más conceptos en un determinado contexto (Hernández et al., 2010).

3.4 Variables

Para el presente estudio se establecen las siguientes variables:

- Distanciamiento Social.
- Salud mental

3.4.1 Variable 1. Distanciamiento social

3.4.1.1 Definición conceptual

Barrantes (2002) explica que “Son definiciones de diccionarios, de libros especializados y describen la esencia o las características reales de un objeto o fenómeno. Algunos la denominan definiciones reales” (p.139).

Tal como menciona Sánchez (2020) “El distanciamiento social consiste en alejarse de lugares concurridos y restringir la interacción entre las personas tomando cierta distancia física o evitando el contacto directo entre ellas”. (p.73)

3.4.1.2 Definición Operacional

Barrantes (2002) nos dice que “La definición operacional es la que describe las actividades que un observador debe realizar para indicar la existencia de un concepto teórico en mayor o menor grado” (p.139)

- Para el estudio de esta variable se emplea el Instrumento A, Cuestionario tipo encuesta: Cuestionario de Conducta Observable Para Maestros (CCOPM-14), el cual cuenta con 14 ítems que evalúan la interacción de los estudiantes con sus pares, donde para cada respuesta está asignado un valor numérico al cual, deben responder sus maestros basándose en la observación objetiva del comportamiento de los estudiantes en el salón de clases y plantel.

La calificación de este instrumento se realiza en base a los valores asignados para las opciones de respuesta, donde pocas veces corresponde a 1, varias veces corresponde a 2, Muchas veces corresponde a 3, casi siempre corresponde a 4 y nunca corresponde a 0. Esto se traduce en valores cuantificables que pertenecen a determinada categoría, de la siguiente manera:

- De 1 a 14: Interacción adecuada.
 - De 15 a 28: Interacción aceptable.
 - De 29 a 42: Interacción deficiente.
 - De 43 a 56: Mala interacción.
- Se emplea el Instrumento B, Cuestionario Tipo Encuesta: Cuestionario de Conducta Observable para Padres (CCOPP-14), el cual consta de 14 ítems orientados a la evaluación de la interacción de los estudiantes con sus padres y familiares, dichos ítems deben ser contestados por los padres a través de la observación objetiva del comportamiento e interacción de los niños en sus hogares con progenitores y familiares.

La calificación de este instrumento se realiza en base a los valores asignados para las opciones de respuesta, donde pocas veces corresponde a 1, varias veces corresponde a 2, Muchas veces corresponde a 3, casi siempre corresponde a 4 y nunca corresponde a 0. Dicha evaluación se traduce en valores cuantificables que pertenecen a determinada categoría, de la siguiente manera:

- De 1 a 14: Interacción adecuada.
- De 15 a 28: Interacción aceptable.
- De 29 a 42: Interacción deficiente.
- De 43 a 56: Mala interacción.

3.4.1.3 Definición instrumental

En cuanto a la definición instrumental, Barrantes Echavarría, R 2002 explica que “Para ello, deben definirse y elaborarse los instrumentos y medios con que se recolectó la información: observación, encuestas, registros o cualquier otra técnica que sea el medio útil para tal efecto” (p. 139)

En respuesta al objetivo 2 de la investigación: Identificar los efectos producto del distanciamiento social en la interacción familiar y con el grupo de pares en la escuela.

- Se emplea el *Instrumento A, Cuestionario tipo encuesta: Cuestionario de conducta observable para maestros (CCOPM-14)* con la finalidad de responder al objetivo establecido, el mencionado instrumento consta de 14 ítems sobre la interacción con los pares basado en la observación directa de los docentes. Considera los siguientes aspectos de la conducta:

Tabla 2

Indicadores del Cuestionario de Conducta Observable para Maestros (CCOPM-14)

Indicadores de Conducta	Ítems
Seguir indicaciones	1-10
Comunicación	2-12
Respeto a las figuras de autoridad	3-11
Lenguaje corporal	4-7
Tolerancia	5-14
Empatía	6-8
Conducta problemática	9-13

Nota. Especifica los ítems pertenecientes a cada indicador de conducta en el aula.

- Se emplea el *Instrumento B, Cuestionario tipo encuesta: Cuestionario de conducta observable para padres (CCOPP-14)* con la finalidad de responder al objetivo propuesto, este instrumento consta de 14 ítems en forma de afirmaciones para evaluar la interacción familiar de los estudiantes. Considera los siguientes aspectos de la conducta:

Tabla 3

Indicadores del Cuestionario de Conducta Observable para Padres (CCOPP-14)

Aspecto de la conducta	Ítems
Interacción familiar	1-5
Expresión de las mociones	2-13
Colaboración en el hogar	4-11
Relación con las figuras de autoridad	7-10
Conducta Conflictiva	8-12
Lenguaje	9-14
Empleo del tiempo libre	6-3

Nota. Especifica los ítems pertenecientes a cada indicador de conducta en el hogar.

3.4.2 Variable 2. Salud mental

3.4.2.1 Definición conceptual

Barco, B. L. (2009) sostiene que salud mental es “un estado de bienestar emocional psicológico y social en el que la persona es capaz de utilizar sus habilidades emocionales, cognitivas y sociales y responder positivamente a las demandas que le depara la vida cotidiana”. (p.66)

3.4.2.2 Definición operacional

- Se emplea el Instrumento C. Cuestionario tipo encuesta: Cuestionario de manifestaciones emocionales para niños (CME-niños), se trata de un instrumento autoevaluativo que consta de 14 ítems en forma de afirmaciones con la finalidad de evaluar las manifestaciones emocionales experimentadas por los estudiantes. Para cada una de las respuestas a los ítems existe un valor establecido, que permita traducir en forma cuantificable los resultados que arroje el instrumento Considerando los siguientes valores. Pocas veces (1), Muchas veces (2), Casi siempre (3) y Nunca (0).
 - De 7 a 14: Escasa incidencia de emociones negativas.
 - De 15 a 28: Elevada incidencia de emociones negativas.
 - De 29 a 42: Permanente incidencia de emociones negativas.
 - De 0 a 6 ausencia o nulidad de incidencia.
- Se emplea la Prueba de Inteligencia emocional de Mesquite adaptado para niños, para la detección de diferentes niveles de inteligencia emocional, consta de 8 preguntas que hacen referencia a diferentes situaciones de la vida cotidiana donde los niños eligen la forma en que responderían a dichas situaciones, esto a su vez, proporciona un valor cuantificable que los ubica dentro de la categoría de inteligencia emocional a la cual pertenecen, de la siguiente forma:
 - De 0 a 6: inteligencia emocional escasa.
 - De 7 a 15: inteligencia emocional moderada.
 - De 16 a 25: inteligencia emocional elevada.
 - De 26 a 32: inteligencia emocional super dotada.

3.4.2.3 Definición instrumental

Para el **objetivo 1** de la investigación: Determinar las manifestaciones conductuales y emocionales que experimentaron los estudiantes a causa del distanciamiento social.

- Se presenta el Instrumento C, Cuestionario Tipo Encuesta, Cuestionario de manifestaciones emocionales para niños (CME-niños) con la finalidad de dar respuesta al objetivo propuesto, el cual consta de 16 ítems en forma de afirmaciones a fin de medir las manifestaciones emocionales experimentadas por los estudiantes. Considerando las siguientes emociones.

Tabla 4

Indicadores Emocionales del Cuestionario de Manifestaciones Emocionales para Niños (CME-niños) y sus Respectivos Ítems.

Emoción	Ítems
Tristeza	1, 8
Preocupación	2, 9
Soledad	3, 10
Enojo	4, 11
Temor	5, 12
Desánimo	6, 13
Ansiedad	7, 14

Nota. Indica los ítems pertenecientes a cada dimensión emocional.

De acuerdo con el **objetivo 3** de la investigación: Evaluar el nivel actual de inteligencia emocional en los estudiantes luego de dos años de distanciamiento social.

- Se presenta la Prueba, Test de Mesquite con la finalidad de dar respuesta al objetivo propuesto, dicha prueba se enfoca en la detección de diferentes niveles de inteligencia emocional. Esta versión adaptada para niños consta de 8 preguntas que hacen referencia a diferentes situaciones de la vida cotidiana, consta de 3 o 4 respuestas para cada pregunta y se establecen diferentes valores para cada una de las respuestas.

Tabla 5

Valor numérico asignado a cada respuesta del Test de Inteligencia Emocional de Mesquite.

Pregunta	Valor numérico para cada respuesta
1	1=3 2=0 3=4 4=0
2	1=0 2=1 3=3 4=4
3	1=0 2=2 3=4 4=0
4	1=4 2=0 3=1 4=2
5	1=0 2=4 3=2 4=0
6	1=0 2=2 3=4
7	1=2 2=0 3=4
8	1=0 2=2 3=4 4=1

Nota. Muestra que se establecen 3 o 4 respuestas para cada pregunta donde cada una de ellas tiene un valor distinto.

3.5 Población y muestra

3.5.1 Población

“Población o universo. Es el conjunto de unidades que componen el colectivo en el cual se estudiará el fenómeno expuesto en el proyecto de investigación (Briones, 2002, p. 57).

La población para esta investigación está conformada por los docentes de Centro Básico General Rita Irene Wald J, los estudiantes de 10 a 12 años del mencionado centro educativo, así como, los padres de los estudiantes que se encuentran dentro del rango de edad requerido, por ende, se trata de padres e hijos.

Tabla 6

Cuadro Descriptivo de la Población de Estudiantes De 10 A 12 Años del Centro Básico General Rita Irene Wald J.

Edad	Sexo y cantidad	Sexo y cantidad	Total
10 años	M	F	18
	6	12	
11 años	M	F	16
	7	9	
12 años	M	F	6
	2	4	
Total	18	28	40

Nota. Especifica el número de estudiantes, así como el sexo y la edad.

Tabla 7

Cuadro descriptivo de la Población de Docentes y Padres del Centro Educativo.

Categoría	Sexo y Cantidad		Cantidad Total
	M	F	
Docentes	0	14	14
Padres	6	34	40
Total	7	53	54

Nota. Especifica la cantidad sexo y edad tanto de padres como de docentes.

3.5.2 Muestra

Para efectos de esta investigación la muestra será **no probabilística**. En este sentido Briones (2002) define este tipo de muestra de la siguiente forma “Son muestras compuestas por unidades de una población, que no han sido seleccionadas al azar”. (p.61)

Los **criterios de inclusión** de este estudio consideran 4 aspectos básicos que son la edad de los estudiantes, el grado escolar, la disposición y disponibilidad de participar, así como la aprobación de los padres mediante un consentimiento informado

3.6 Malla análisis de variables o categoría de análisis

Facilita la comprensión de las variables estudiadas.

Objetivo. 2 Identificar los efectos producto del distanciamiento social en la interacción familiar y con el grupo de pares en la escuela.	Distanciamiento Social	Tal como menciona Sánchez (2020) "El distanciamiento social consiste en alejarse de lugares concurridos y restringir la interacción entre las personas tomando cierta distancia física o evitando el contacto directo entre ellas". (p.73)	Cuestionario de Conducta Observable para Padres (CCOPP-14), el cual consta de 14 ítems orientados a la evaluación de la interacción de los estudiantes con sus padres y familiares, dichos ítems deben ser contestados por los padres a través de la observación	Instrumento 2. Cuestionario de conducta observable para padres (CCOPP-14) con la finalidad de responder al objetivo propuesto, este instrumento consta de 14 ítems en forma de afirmaciones para evaluar la interacción familiar de los estudiantes. Los cuales están	Temor	-Percepción de peligro. -Sensación de indefensión.
					Desánimo	-Sentimiento de apatía. -Falta de entusiasmo en interés. -Deseo de no hacer nada. -Pensamientos inquietantes.
					Ansiedad	-Preocupación por el futuro- -Sensación de estar en peligro -Interacción con figuras de autoridad.
					Seguir indicaciones	-Esperar su turno. -Respetar las normas. -Reconocer emociones
					Comunicación	-Verbalizar emoción -Ignorar e forma voluntaria al docente
					Respeto a las figuras de autoridad	-Reticencia para obedecer al docente
					Lenguaje corporal	-Movimientos corporales

<p>objetiva del comportamiento e interacción de los niños en sus hogares con padres y familiares. La calificación de este se realizará en base a los valores asignados para las opciones de respuesta, donde pocas veces corresponde a 1, varias veces corresponde a 2, Muchas veces corresponde a 3, casi siempre corresponde a 4 y nunca corresponde a 0</p>	<p>agrupados de la siguiente forma. Interacción familiar: ítems 1 y 5 Expresión de emociones: ítems 2 y 13. Colaboración en el hogar: 4 y 11 Relación con las figuras de autoridad: 7 y 10 Conducta: 8 y 12 Lenguaje: 9 y 14 Empleo del tiempo libre: 6 y 3</p>	Tolerancia	<p>repetitivos (inquietud). -Dificultad para concluir actividades -Aceptación hacia otros. -Considera las opiniones y diferencias de otros -Relación e Interacción con pares y docentes. -Interés por las emociones de otros</p>
<p>Cuestionario de Conducta Observable Para Maestros (CCOPM-14), el cual cuenta con 14 ítems que evalúan la interacción de los estudiantes</p>	<p>Instrumento 1 Cuestionario de Conducta Observable para Maestros CCOPM-14. Consta de 14 ítems para responder al objetivo 2 de</p>	Conducta problemática	<p>Comportamiento agresivo. -Conducta agresiva</p>
		Seguir indicaciones	<p>-Interacción con figuras de autoridad. -Esperar su turno. -Respetar las normas. -Reconocer emociones -Verbalizar</p>
		Comunicación	

<p>con sus pares, donde para cada respuesta está asignado un valor numérico al cual, deben responder sus maestros basándose en la observación objetiva del comportamiento de los estudiantes en el salón de clases y plantel. La calificación de este instrumento se realiza en base a los valores asignados para las opciones de respuesta, donde pocas veces corresponde a 1, varias veces corresponde a 2, Muchas veces corresponde a 3, casi siempre corresponde a 4 y nunca corresponde a 0.</p>	<p>esta investigación, los cuales están agrupados de la siguiente forma: Seguir indicaciones: ítems 1 y 10 Comunicación: ítems 2 y 12 Respeto a las figuras de autoridad: ítems 3 y 11 Lenguaje corporal: ítems 4 y 7 Tolerancia: ítems 5 y 14</p>	<p>Respeto a las figuras de autoridad</p> <p>Lenguaje corporal</p> <p>Tolerancia</p> <p>Empatía</p> <p>Conducta Problemática</p>	<p>emociones</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ignorar e forma voluntaria al docente -Reticencia para obedecer al docente -Movimientos corporales repetitivos (inquietud). -Dificultad para concluir actividades -Aceptación hacia otros. -Considera las opiniones y diferencias de otros -Relación e Interacción con pares y docentes. -Interés por las emociones de otros <p>Comportamiento agresivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Conducta agresiva
---	--	--	--

<p>Objetivo. 3 Evaluar el nivel actual de inteligencia emocional en los estudiantes luego de dos años de distanciamiento social.</p>	<p>Salud Mental</p>	<p>del Barco, B. L. (2009) sostiene que salud mental es “un estado de bienestar emocional psicológico y social en el que la persona es capaz de utilizar sus habilidades emocionales, cognitivas y sociales y responder positivamente a las demandas que le depara la vida cotidiana”. (p.66)</p>	<p>Test de Inteligencia emocional de Mesquite adaptado para niños, para la detección de diferentes niveles de inteligencia emocional, consta de 8 preguntas que hacen referencia a diferentes situaciones de la vida cotidiana donde los niños eligen la forma en que responderían a dichas situaciones, esto a su vez, proporciona un valor cuantificable que los ubica dentro de la categoría de inteligencia emocional a la cual pertenecen</p>	<p>Instrumento 4 Test de Mesquite con la finalidad de dar respuesta al objetivo propuesto, se enfoca en la detección de diferentes niveles de inteligencia emocional. Esta versión adaptada para niños consta de 8 preguntas que hacen referencia a diferentes situaciones de la vida cotidiana, consta de 3 o 4 respuestas para cada pregunta y se establecen diferentes valores para cada una de las respuestas. Percibir emociones: ítems 1 y 2</p>	<p>Comprensión emocional</p>	<p>-Percibir valorar y expresar emociones de forma clara.</p>
					<p>Manejo emocional</p>	<p>-Generar emociones que faciliten el pensamiento</p>
					<p>Facilitación emocional</p>	<p>-Promover el crecimiento emocional. -Regular las emociones</p>
					<p>Percepción emocional</p>	<p>-Comprensión y conocimiento de las emociones.</p>

3.7 Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

3.7.1 Instrumentos aplicados

Para realizar este trabajo de investigación se emplean los siguientes instrumentos:

Cuestionario de Conducta Observable Para Maestros (CCOPM-14).

Este instrumento se diseñó para ser contestado por los docentes del Centro educativo Rita Irene Wald Jaramillo, quienes deberán responder a cada uno de los 14 ítems según la observación objetiva del comportamiento de los estudiantes en el salón de clases y en el plantel, a fin de evaluar la interacción de estos con sus pares y poder traducirlo en porcentajes cuantificables para tal efecto. El instrumento considera aspectos de la interacción y el comportamiento como: disposición para seguir indicaciones, comunicación, respeto a las figuras de autoridad, movimientos corporales, tolerancia, empatía, conducta problemática.

Cuestionario de Conducta Observable Para Padres (CCOPP-14)

El presente instrumento ha sido diseñado para ser contestado por los padres de los estudiantes los cuales, deberán responder a cada uno de los 14 ítems mediante la observación objetiva de la conducta e interacción de los niños en el hogar con sus padres, hermanos y demás familiares, con la finalidad de evaluar la interacción de los niños y traducir estos datos en forma cuantificable. Este instrumento considera aspectos de la interacción y el comportamiento como: interacción familiar, expresión de las emociones, colaboración en el hogar, relación con las figuras de autoridad, conducta conflictiva, lenguaje y empleo del tiempo libre.

Cuestionario De Manifestaciones Emocionales Para Niños (CME-niños)

El instrumento consta de 16 ítems en forma de afirmaciones elaboradas con la finalidad de evaluar las manifestaciones emocionales que experimentaron los estudiantes durante la pandemia y el confinamiento las cuales serán traducidas en forma cuantificable. Este instrumento considera aspectos como: tristeza, preocupación, soledad, enojo, temor, desánimo y ansiedad.

Test de inteligencia emocional para niños, Test de Mesquite.

Este instrumento ha sido creado con la finalidad de detectar los diferentes niveles de inteligencia emocional en niños a partir de los 8 años de edad, la versión a utilizarse es la adaptada para niños la cual, consta de 8 preguntas donde se hace alusión a diferentes situaciones que se puedan presentar en la vida cotidiana, para responder a estas preguntas se presentan de 3 a 4 posibles respuestas con diferentes valores numéricos asignados, posteriormente, la sumatoria de estos valores coloca a los niños en 4 posibles niveles de inteligencia emocional, como lo son inteligencia emocional escasa, moderada, elevada o super dotada.

3.7.2 Técnica de recolección de datos

Las técnicas de recolección de datos a utilizar en esta investigación son las siguientes

- Cuestionario de manifestaciones emocionales para niños (CME-niños), se trata de un instrumento autoevaluativo que consta de 14 ítems en forma de afirmaciones con la finalidad de evaluar las manifestaciones emocionales experimentadas por los estudiantes. Para cada una de las respuestas a los ítems existe un valor establecido, que permita traducir en forma cuantificable

los resultados que arroje el instrumento considerando emociones básicas como: tristeza, preocupación, soledad, enojo, temor, desánimo y ansiedad.

- Cuestionario de Conducta Observable Para Maestros (CCOPM-14), cuenta con 14 ítems que evalúan la interacción de los estudiantes con sus pares, donde para cada respuesta está asignado un valor numérico al cual, deben responder sus maestros basándose en la observación objetiva del comportamiento de los estudiantes en el salón de clases y en el plantel, se consideran aspectos de la conducta como: seguir las indicaciones, comunicación, respeto a las figuras de autoridad, lenguaje corporal, tolerancia, empatía y conducta.
- Cuestionario de Conducta Observable Para Padres (CCOPP-14) el cual consta de 14 ítems orientados a la evaluación de la interacción de los estudiantes con sus padres y familiares, dichos ítems deben ser contestados por los padres a través de la observación objetiva del comportamiento e interacción de los niños en sus hogares con padres y familiares, se consideran aspectos de la conducta como: interacción familiar, expresión de las emociones, colaboración en el hogar, relación con las figuras de autoridad, conducta, lenguaje y empleo del tiempo libre.
- Test de inteligencia emocional de Mesquite adaptado para niños indicado para la detección de diferentes niveles de inteligencia emocional, consta de 8 preguntas que hacen referencia a diferentes situaciones de la vida cotidiana donde los niños eligen la forma en que responderían a dichas situaciones, esto a su vez, proporciona un valor cuantificable que los ubica dentro de la categoría de inteligencia emocional correcta considerando las siguientes actitudes: percibir

expresar y valorar emociones, manejo emocional, facilitación emocional, percepción emocional.

3.8 Técnica de análisis de datos

Para la presente investigación se emplearon las siguientes técnicas de análisis de datos:

Estadística descriptiva la cual, arrojó resultados obtenidos de los datos presentes en la muestra a través de la distribución de frecuencia que permitió realizar un análisis, así como, estimaciones de dichos resultados basados en los datos recabados.

En cuanto a las herramientas tecnológicas se empleó Word y Excel, ambas para almacenar en su matriz de datos la información recabada para posteriormente elaborar tablas y gráficos.

CAPÍTULO IV
MARCO ANALÍTICO

4.1 Análisis de datos

Para el análisis de la presente investigación *“Efectos del distanciamiento social en la salud mental de los estudiantes de 10 a 12 años del Centro Básico General Rita Irene Wald J. de Tinajas, Provincia de Chiriquí, 2022”*, se emplearon instrumentos como: Cuestionario de conducta observable para maestros CCOPM-14, Cuestionario de conducta observable para padres CCOPM-14, Cuestionario de manifestaciones emocionales para niños CME-niños así como el Test de inteligencia emocional de Mesquite adaptado para niños, además estadística descriptiva la cual, proporcionó el análisis de los resultados que fueron obtenidos de los datos presentes en la muestra a través de la distribución de frecuencia y estadística inferencial, permitiendo hacer estimaciones de resultados basados en los datos proporcionados por la muestra.

Adicionalmente, las herramientas Word y Excel se emplearon para almacenar en su matriz de datos la información que facilitó la elaboración de tablas y gráficos.

Seguidamente, se presenta la información correspondiente a los resultados como lo establece puntualmente cada uno de los objetivos de esta investigación.

El estudio contó con la participación de 40 estudiantes, 40 padres de familia y 14 docentes.

Los resultados obtenidos de los cuestionarios tipo encuesta y test, se representan mediante gráficos de barra y circunferencia, así como tablas para su mayor comprensión.

4.1.1 Manifestaciones emocionales experimentadas por los estudiantes.

Objetivo 1: Determinar las manifestaciones emocionales que experimentaron los estudiantes a causa del distanciamiento social y el confinamiento producto de la pandemia.

Tabla 9.

Manifestaciones emocionales experimentadas por los estudiantes

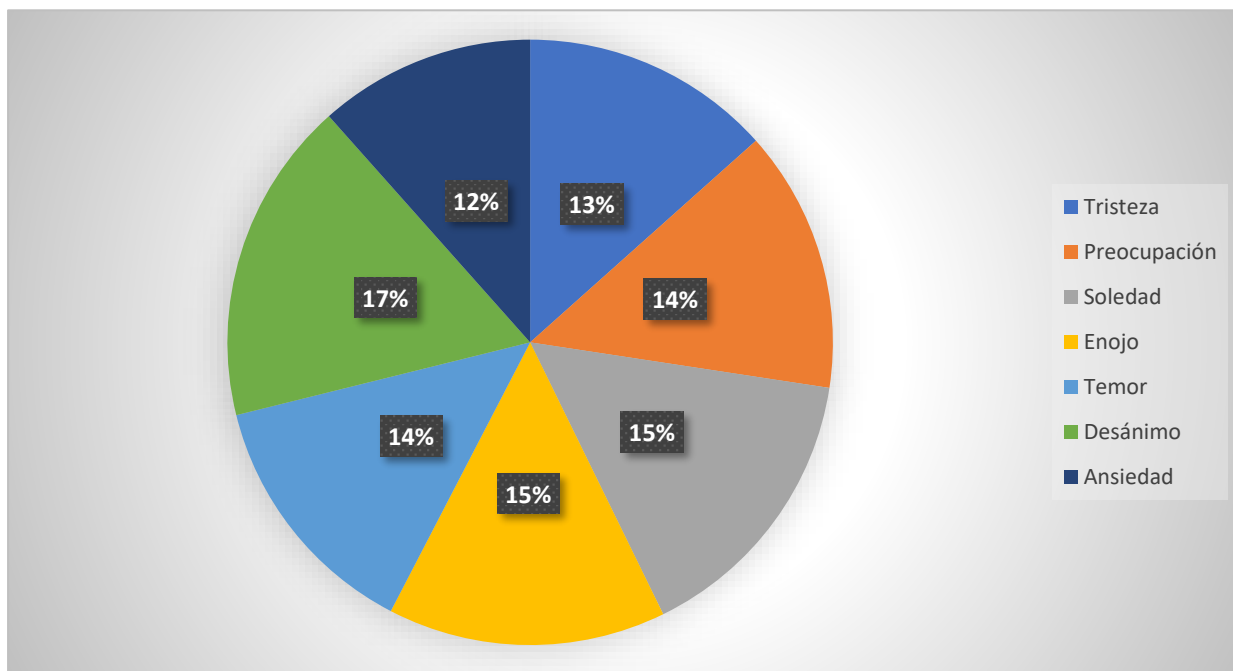
Categoría	Sumatoria	%
Tristeza	110	13%
Preocupación	115	14%
Soledad	126	15%
Enojo	122	15%
Temor	111	14%
Desánimo	142	17%
Ansiedad	95	12%
TOTAL	40	100%

Nota. Datos procedentes del análisis estadístico del Cuestionario de Manifestaciones Emocionales para Niños CME-niños (2023)

Presenta cada una de las manifestaciones emocionales estudiadas, la sumatoria de las puntuaciones obtenidas de la prueba, ya que para cada categoría de manifestación emocional existen 2 ítems, así como, el porcentaje de esta sumatoria. (véase figura 1).

Figura 1

Categoría de incidencia emocional



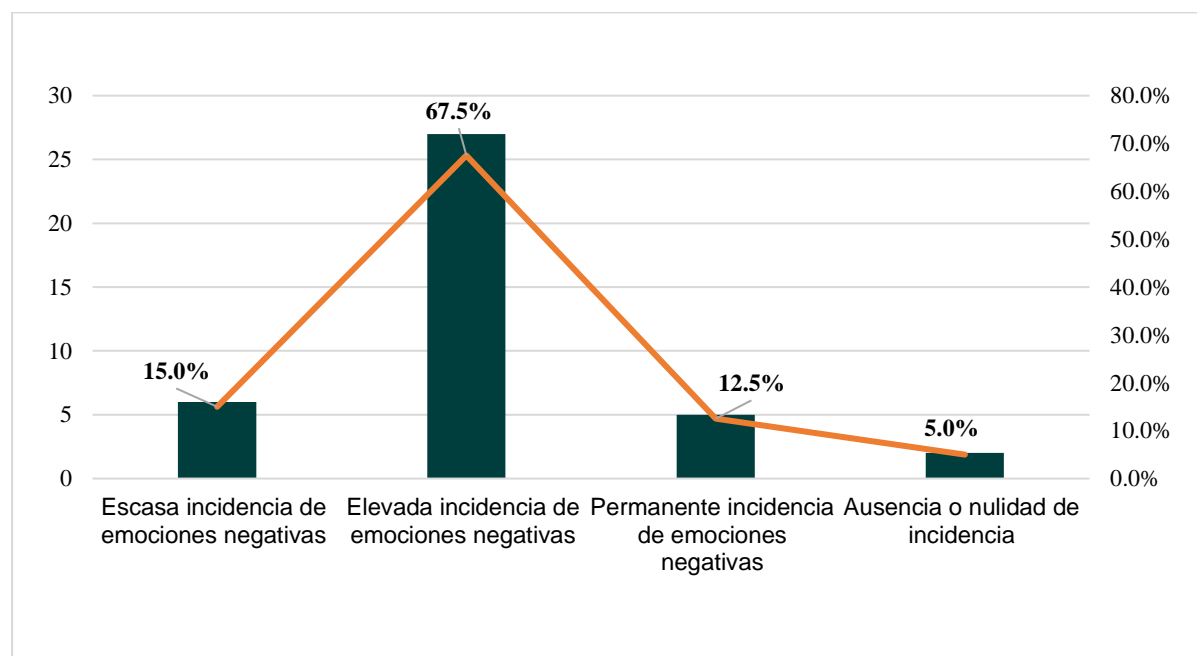
Nota. Resultados obtenidos del Cuestionario de Manifestaciones Emocionales para Niños. CME-niños (2023)

La figura 1 presenta las manifestaciones emocionales experimentadas y el porcentaje en el cual incide el distanciamiento social y el confinamiento en cada una de ellas. La manifestación de tristeza presenta un 13% de incidencia, la manifestación de preocupación presenta una incidencia del 14% seguido de soledad con un 15% de incidencia, de igual manera enojo presenta 15% de incidencia, por otra parte, temor cuenta con un 14% de incidencia, ansiedad un 12% y, finalmente, desánimo un 17% de incidencia.

Tabla 10*Nivel de incidencia de emociones negativas*

Categoría	Frecuencia	%
Escasa incidencia de emociones negativas	6	15.0%
Elevada incidencia de emociones negativas	27	67.5%
Permanente incidencia de emociones negativas	5	12.5%
Ausencia o nulidad de incidencia	2	5.0%
TOTAL	40	100.0%

Nota. Datos procedentes del análisis estadístico del Cuestionario de Manifestaciones Emocionales para Niños. CME-niños (2023)

Figura 2*Categorías de incidencia emocional negativa y sus porcentajes*

Nota. Resultados obtenidos del Cuestionario de Manifestaciones Emocionales para Niños. CME-niños (2023)

La figura 2 representa las cuatro categorías de incidencia emocional negativa producto del distanciamiento social y el confinamiento, en las cuales 15.0% de los estudiantes experimentó una escasa incidencia de emociones negativas, un 67.5% una elevada incidencia de emociones negativas, otro 12.5% de los estudiantes tuvo una permanente incidencia de emociones negativas y, finalmente, el 5.0% presentó una ausencia o nulidad de incidencia de emociones negativas.

4.1.2 Manifestaciones conductuales experimentadas por los estudiantes

Objetivo 2. Identificar los efectos producto del distanciamiento social en la interacción familiar y con el grupo de pares en la escuela.

Tabla 11

Manifestaciones conductuales en relación con la interacción familiar

Categoría	Sumatoria	%
Interacción familiar	114	15.08%
Expresión de las emociones	83	10.98%
Colaboración en el hogar	142	18.78%
Relación con las figuras de autoridad	67	8.86%
Conducta conflictiva	65	8.60%
Lenguaje	55	7.28%
Empleo del tiempo libre	230	30.42%
TOTAL	40	100%

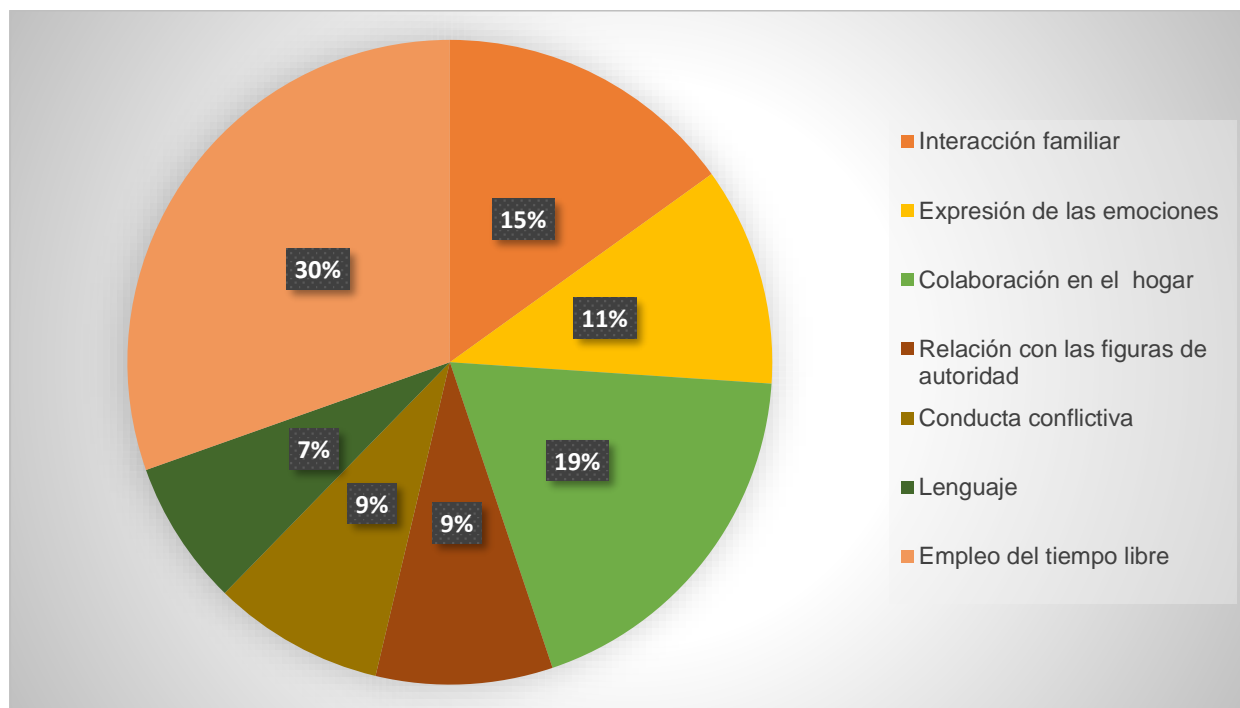
Nota. Datos procedentes del análisis estadístico del Cuestionario de Conducta Observable para Padres. CCOPP-14 (2023).

Presenta cada una de las manifestaciones conductuales estudiadas, la sumatoria de las puntuaciones obtenidas de la prueba, ya que para cada categoría de

manifestación conductual existen 2 ítems, así como, el porcentaje de esta sumatoria (véase figura 3).

Figura 3

Manifestaciones conductuales en el contexto familiar



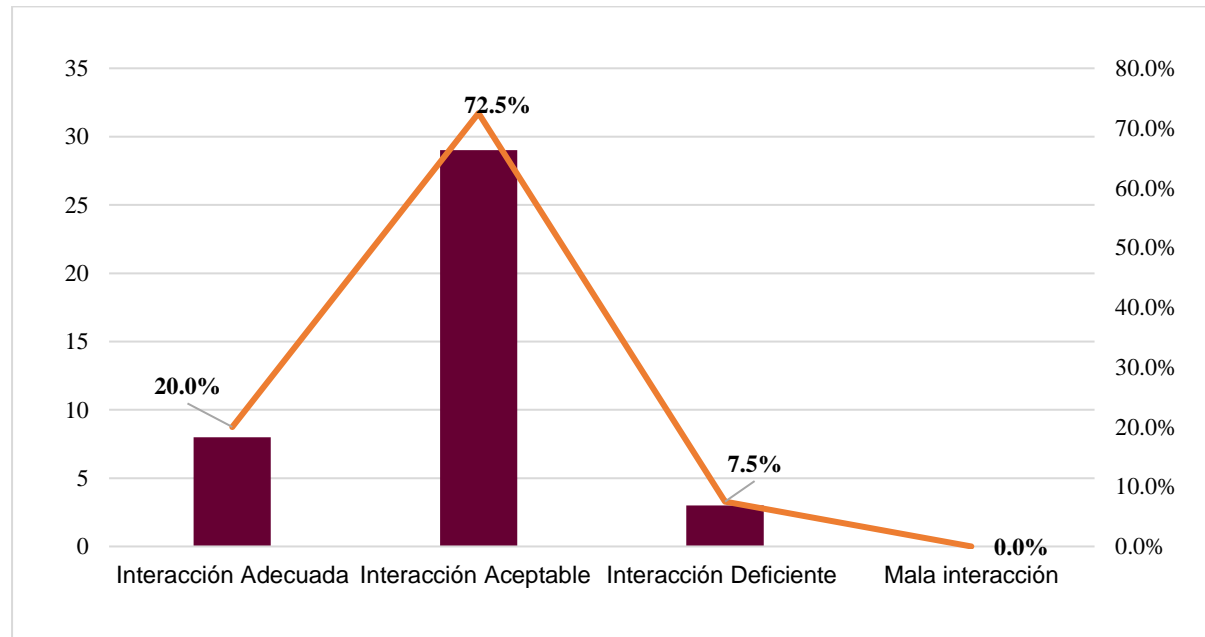
Nota. Resultados obtenidos del Cuestionario de Conducta Observable para Padres CCOPP-14 (2023).

La figura 3 presenta las manifestaciones conductuales en el contexto familiar y el porcentaje en el cual incide el distanciamiento social y el confinamiento en cada una de ellas. La interacción familiar presenta un 15% de incidencia, expresión de las emociones un 11%, colaboración en el hogar 19%, en cuanto a relación con las figuras de autoridad un 9% de incidencia, conducta conflictiva 9%, lenguaje 7% finalmente, empleo del tiempo libre presenta un 30% de incidencia.

Tabla 12*Categorías de interacción en relación con el contexto familiar*

Categoría	Frecuencia	%
Interacción adecuada	8	20.0%
Interacción aceptable	29	72.5%
Interacción deficiente	3	7.5%
Mala interacción	0	0.0%
TOTAL	40	100%

Nota. Datos procedentes del análisis estadístico del Cuestionario de Conducta Observable para Padres. CCOPP-14 (2023)

Figura 4*Categorías de interacción familiar y sus porcentajes*

Nota. Resultados obtenidos del Cuestionario de Conducta Observable para Padres. CCOPP-14 (2023).

La figura 4 presenta las cuatro categorías de interacción familiar con sus respectivos porcentajes como resultado del distanciamiento social y el confinamiento, en las cuales, el 20.0% de los estudiantes presentó una interacción adecuada, el 72.5% una interacción aceptable seguido de un 7.5% con una interacción deficiente y finalmente un 0.0% para una mala interacción.

Tabla 13

Manifestaciones conductuales en relación con el contexto escolar

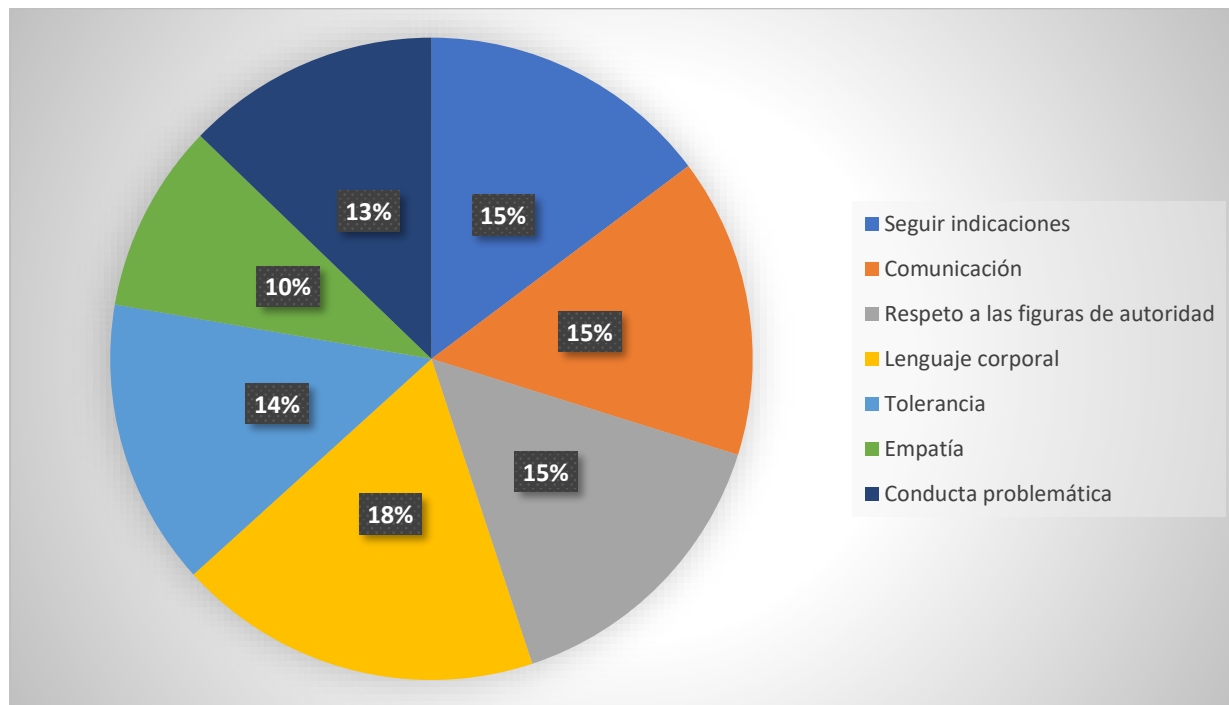
Categoría	Sumatoria	%
Seguir indicaciones	45	14.75%
Comunicación	46	15.08%
Respeto a las figuras de autoridad	46	15.08%
Lenguaje corporal	56	18.36%
Tolerancia	44	14.43%
Empatía	29	9.51%
Conducta problemática	39	12.79%
TOTAL	40	100%

Nota. Datos procedentes del análisis estadístico del Cuestionario de Conducta Observable Para Maestros CCOPM-14 (2023)

Presenta cada una de las manifestaciones conductuales en el contexto escolar estudiadas, la sumatoria de las puntuaciones obtenidas de la prueba, ya que para cada categoría de manifestación conductual existen 2 ítems, así como, el porcentaje de esta sumatoria (véase figura 5).

Figura 5

Manifestaciones conductuales en el contexto escolar



Nota. Resultados obtenidos del Cuestionario de Conducta Observable para Maestros CCOPM-14 (2023)

La figura 5 presenta las manifestaciones emocionales en el contexto escolar y el porcentaje en el cual incide el distanciamiento social y el confinamiento en cada una de ellas. Seguir indicaciones presenta un 15% de incidencia, comunicación un 15%, respeto a las figuras de autoridad otro 15%, lenguaje corporal 18%, tolerancia 14%, empatía 10% de incidencia y, finalmente, conducta problemática con un 13% de incidencia.

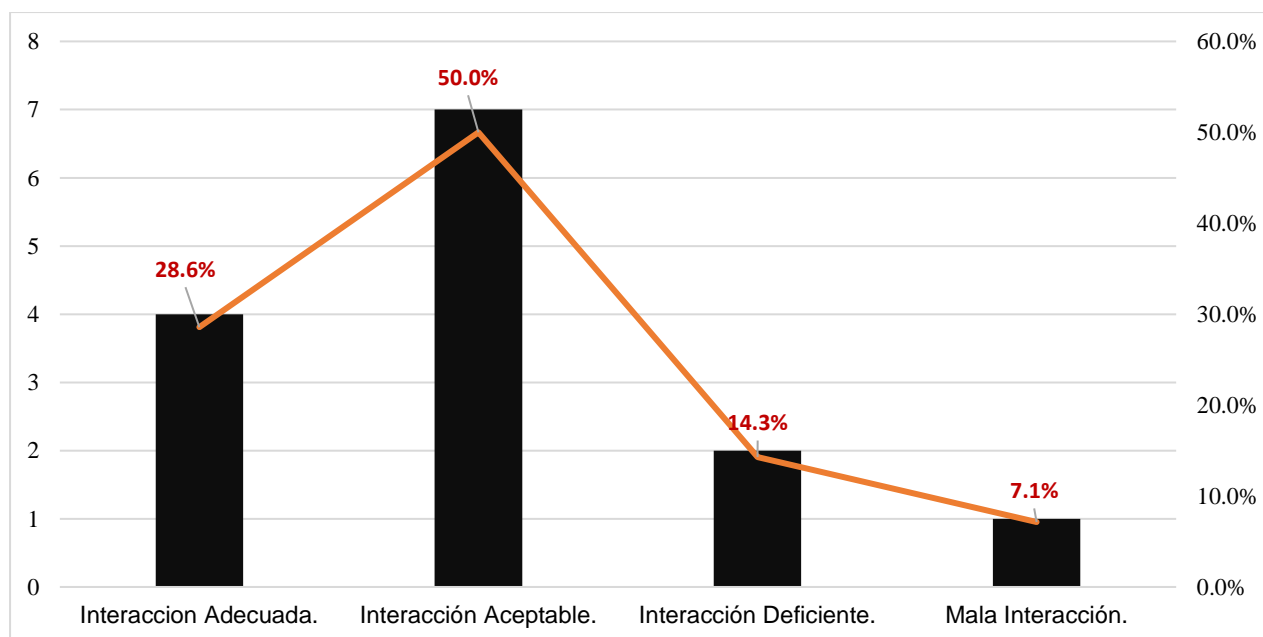
Tabla 14*Categorías de interacción en relación con el contexto escolar*

Categoría	Frecuencia	%
interacción adecuada.	4	28.6%
Interacción aceptable.	7	50.0%
Interacción deficiente.	2	14.3%
Mala interacción.	1	7.1%
TOTAL	14	100%

Nota. Datos procedentes del análisis estadístico del Cuestionario de Conducta Observable Para Maestros CCOPM-14 (2023)

Figura 6

Categorías de interacción en el contexto escolar y sus porcentajes



Nota. Resultados obtenidos del Cuestionario de Conducta Observable para Padres. CCOPP-14 (2023).

La figura 5 presenta las cuatro categorías de interacción con los pares y figura de autoridad en el contexto escolar con sus respectivos porcentajes como resultado del distanciamiento social y el confinamiento en los cuales, el 28.6% de los estudiantes presentó una interacción adecuada, el 50.0% una interacción aceptable, por otro lado, un 14.3% presentó una interacción deficiente seguido del 7.1% de los estudiantes que presentaron una mala interacción.

4.1.3 Nivel de inteligencia emocional de los estudiantes

Objetivo 3. Evaluar el nivel actual de inteligencia emocional en los estudiantes luego de dos años de distanciamiento social.

Tabla 15

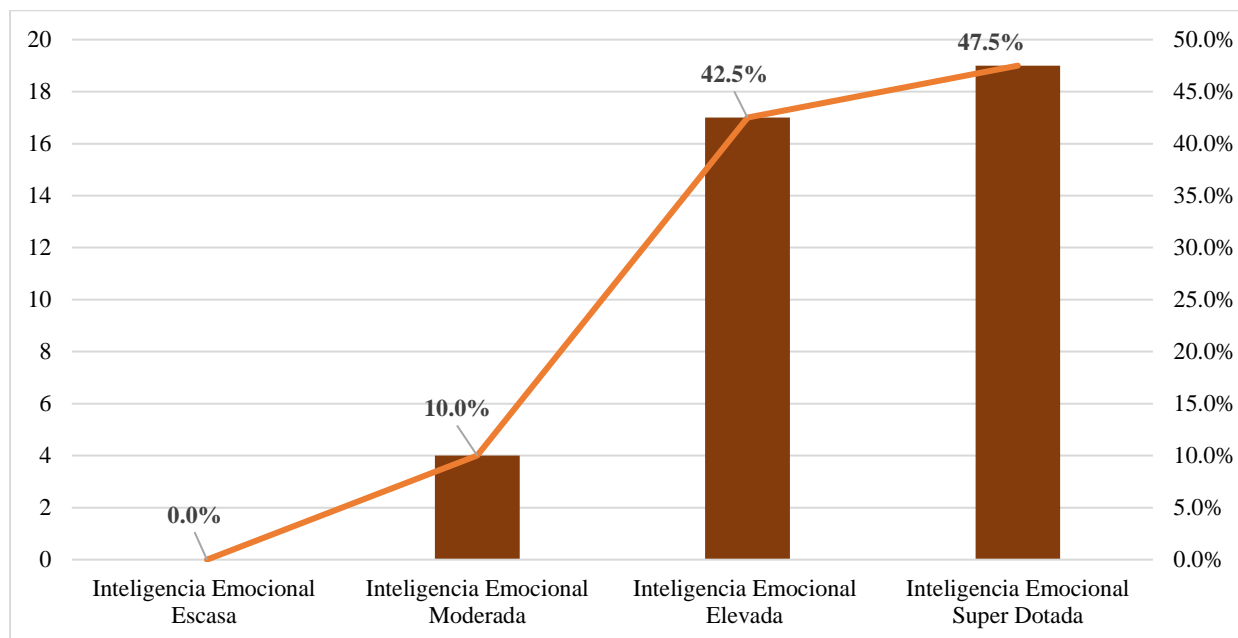
Categoría de inteligencia emocional

Categoría	Frecuencia	%
Inteligencia emocional escasa	0	0.0%
Inteligencia emocional moderada	4	10.0%
Inteligencia emocional elevada	17	42.5%
Inteligencia emocional superdotada	19	47.5%
Total	40	100%

Nota. Datos procedentes del análisis estadístico del Test de Inteligencia Emocional de Mesquite.

Figura 7

Niveles de inteligencia emocional según el Test de Mesquite



Nota. Resultados obtenidos del Test de Inteligencia Emocional de Mesquite.

La figura 6 presenta los niveles de inteligencia emocional según el Test de Mesquite donde para inteligencia emocional escasa se presentó un 0.0% de porcentaje, no así para inteligencia emocional moderada que presentó un 10.0% de porcentaje, seguido de un 42.5% de los estudiantes que presentó una inteligencia emocional elevada finalmente, el 47.5% de los estudiantes exhibió inteligencia emocional superdotada.

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES

5.1 Conclusiones

Partiendo de los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación “Efectos del distanciamiento social en la salud mental de los estudiantes de 10 a 12 años del Centro Educativo Rita Irene Wald J. Tinajas, Provincia de Chiriquí, 2022” se presentan las siguientes conclusiones.

5.1.1 Manifestaciones emocionales a causa del distanciamiento social

Atendiendo al Objetivo 1: Determinar las manifestaciones emocionales que experimentaron los estudiantes a causa del distanciamiento social y el confinamiento producto de la pandemia.

- Las manifestaciones emocionales que experimentaron los estudiantes a causa del distanciamiento social y el confinamiento producto de la pandemia, los ubicó en cuatro categorías de incidencia emocional negativa en las cuales 15.0% de los estudiantes experimentó una escasa incidencia de emociones negativas, un 67.5% una elevada incidencia de emociones negativas, otro 12.5% de los estudiantes tuvo una permanente incidencia de emociones negativas y finalmente el 5.0% presentó una ausencia o nulidad de incidencia de emociones negativas.
- De igual forma determina las emociones experimentadas por los estudiantes y el porcentaje en el cual incide el distanciamiento social y el confinamiento en cada una de ellas donde la manifestación de tristeza presenta un 13% de incidencia, la manifestación de preocupación presenta una incidencia del 14% seguido de soledad con un 15% de incidencia, de igual manera enojo presenta 15% de

incidencia, por otra parte, temor cuenta con un 14% de incidencia, ansiedad un 12% y finalmente desánimo un 17% de incidencia.

5.1.2 Efectos del distanciamiento social en la interacción familiar y con los pares.

En respuesta al Objetivo 2. Identificar los efectos producto del distanciamiento social en la interacción familiar y con el grupo de pares en la escuela.

- Los efectos del distanciamiento social y el confinamiento en la interacción familiar permiten ubicar a los estudiantes en cuatro categorías de interacción familiar a saber en las cuales, el 20.0 % de los estudiantes presentó una interacción adecuada, el 72.5% una interacción aceptable seguido de un 7.5% con una interacción deficiente y finalmente, un 0.0% para la categoría de mala interacción.
- Los aspectos de la interacción familiar o formas de relacionarse en los que ha incidido el distanciamiento social son los siguientes: interacción familiar presenta el 15% de incidencia, expresión de las emociones 11%, colaboración en el hogar 19%, en cuanto a relación con las figuras de autoridad 9% de incidencia, conducta conflictiva 9%, lenguaje 7% y finalmente, empleo del tiempo libre presenta un 30% de incidencia.
- Asimismo, el efecto del distanciamiento social y el confinamiento en relación con los pares y figura de autoridad en el contexto escolar permitió ubicar a los estudiantes en cuatro categorías de interacción en el ambiente escolar donde, el 28.6% de los estudiantes presentó una interacción adecuada, el 50.0% una interacción aceptable, por otro lado, un 14.3% presentó una interacción deficiente seguido del 7.1% de los estudiantes que presentaron una mala interacción.

- Los aspectos de la conducta en los cuales inciden el distanciamiento social y el confinamiento en los estudiantes y su forma de relacionarse con sus pares y figuras de autoridad en el ambiente escolar, de manera que, seguir indicaciones presenta un 15% de incidencia, comunicación un 15%, respeto a las figuras de autoridad otro 15%, lenguaje corporal 18%, tolerancia 14%, empatía 10% de incidencia y finalmente conducta problemática un 13% de incidencia.

5.1.3 Nivel de inteligencia emocional en los estudiantes

De conformidad con el Objetivo 3: Evaluar el nivel actual de inteligencia emocional en los estudiantes luego de dos años de distanciamiento social.

- Los resultados obtenidos permiten ubicar a los estudiantes en cuatro niveles de inteligencia emocional, donde un 0.0% de los estudiantes presenta una inteligencia emocional escasa, el 10.0% inteligencia emocional moderada, por otra parte, el 42.5% de los estudiantes presenta una inteligencia emocional elevada superado por un 47.5% de estudiantes en la categoría de inteligencia superdotada.

Podemos establecer una inferencia y concluir que, todas las sociedades que han estado expuestas a cambios importante y traumáticos como las guerras, los desastres naturales y las pandemias, como lo es en este caso, exhiben en los años posteriores al evento cambios significativos de conducta y efectos adversos que van en detrimento de la salud mental e integral de los individuos asociados al estrés postraumático ocasionado por la exposición al fenómeno.

CAPÍTULO VI
RECOMENDACIONES

6.1 Recomendaciones

Al concluir esta investigación se sugiere considerar las siguientes recomendaciones

6.1.1 Recomendaciones a la institución educativa

- Implementar talleres para el manejo de las emociones, que permita a los estudiantes familiarizarse con el control de las emociones negativas a fin de promover la salud emocional y favorecer el crecimiento integral de los estudiantes como parte de su plan educativo.
- Elaborar un plan de trabajo psicosocial que integre el uso de diversos tipos de talleres y programas que les permitan desarrollar resiliencia y pensamiento crítico, los cuales deberán considerarse como parte de las calificaciones del estudiante.

6.1.2 Recomendaciones a los padres de familia

- Implementar estrategias para la convivencia donde los intereses del niño y adolescente cobren importancia, las cuales, contemplen el diálogo, el tiempo de recreación, así como una mayor participación de los padres en el ámbito escolar de sus hijos a fin de fortalecer los lazos afectivos y potenciar la interacción familiar efectiva.
- Establecer horarios para el uso controlado de pantallas electrónicas que no excedan una hora diaria para promover un mayor contacto físico y afectivo con sus hijos y a fin de favorecer el desarrollo de las diferentes estructuras del cerebro,

para potenciar que haya mejores resultados en el comportamiento y aprendizaje, así como en la interacción social de los niños y jóvenes.

- Crear espacios para el diálogo con sus hijos donde a ambas partes se les permita expresar de forma respetuosa sus emociones y sentimientos con el propósito de ayudarles a manejar mejor sus emociones y las reacciones que de ellas surjan.

6.1.3 Recomendaciones a la Universidad Autónoma de Chiriquí.

- Elaborar programas de trabajo que se enfoquen en el fortalecimiento de la salud mental de los niños y adolescentes en las comunidades y puedan ser captados en los diferentes centros educativos, considerando aspectos como: interacción social y familiar, manejo y reconocimiento de las emociones, afrontamiento ante situaciones de estrés, desarrollo de pensamiento crítico y resiliencia. Todo este apoyo asistido por estudiantes de último año de licenciatura en psicología.
- Crear un proyecto que considere el uso de talleres, conferencias, actividades recreativas, docencias y capacitaciones para padres y maestros (en el programa Escuelas para padres) que se presente al MEDUCA como apoyo significativo para el desarrollo psicológico, social y emocional de los niños de nuestra región ya que somos la mayor casa de estudios superiores de la provincia.

Bibliografía

- Armendáriz C. (2018). El test mesquite para detectar el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños. Scielo, 12.
- Babativa, L. (2021). *Salud Mental en Niños y Adolescentes Relacionado a la Cuarentena Ocasionada por Covid-19*. Acceso marzo 14, 2022. Recuperado de <https://medicina.uniandes.edu.co/sites/default/files/articulos/doc/salud-mental-en-ninos-y-adolescentes-relacionado-a-la-cuarentena-ocasionada-por-covid-19.pdf>
- Barrantes, R. (2002). *Investigación: Un camino al conocimiento, un enfoque cualitativo y cuantitativo*. San José. Costa Rica: EUNED. Bastide, R (1988) *Sociología de las enfermedades mentales*. Siglo XXI. Madrid. (Trabajo Original publicado en 1965).
- Briones, G. (2002). *Metodología de la Investigación Cuantitativa en las Ciencias Sociales*. Bogotá Colombia: ARFO Editores e Impresores Ltda.
- Castillo Martínez, H. R. (2023). *Inteligencia emocional, depresión y estrés en niños y niñas estudiantes de primaria durante la pandemia por COVID-19 en el Arenal, Hidalgo*. Acceso junio 12, 2022. Recuperado de <http://dgsa.uaeh.edu.mx:8080/bibliotecadigital/bitstream/handle/231104/3133/AT26720.pdf>

Díaz Quiroz, K., Escobar, O., Quintero, D., Rofríguez, A., Rodríguez, A., Rojas, L., ... & Wanda, C. (2020). *Pandemia COVID-19: Estrategias para disminuir el trastorno de ansiedad generalizada en Panamá*. *Semilla científica: Revista de investigación formativa*, 28-41. Acceso abril 21, 2022 Recuperado de <https://repositorio.umecit.edu.pa/handle/001/4276>

Galiano Ramírez, M. D. L. C., Prado Rodríguez, R. F., & Mustelier Bécquer, R. G. (2020). *Salud mental en la infancia y adolescencia durante la pandemia de COVID-19*. *Revista Cubana de Pediatría*, 92. Acceso noviembre 24, 2022. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/ped/v92s1/1561-3119-ped-92-s1-e1342.pdf>

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014) *Metodología de la investigación*. México D.F: McGraw Hill. Steel, E. (2017).

Larraguibel, M., Rojas-Andrade, R., Halpern, M., & Montt, M. E. (2021). *Impacto de la Pandemia por COVID-19 en la Salud Mental de Preescolares y Escolares en Chile*. *Revista Chilena de Psiquiatría y Neurología de la Infancia y Adolescencia*, 32(1), 12-21. Acceso junio 15, 2022, Recuperado de https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/66151031/Rev_SOPNIA_2021libre.pdf?1617208675=&response-content disposition=inline%3B+filename%3DImpacto_de_la_pandemia_por_COVID_19

Lizondo-Valencia, R., Silva, D., Arancibia, D., Cortés, F., & Muñoz-Marín, D. (2021).

Pandemia y niñez: efectos en el desarrollo de niños y niñas por la pandemia Covid-19. Veritas & Research, 3(1), 16-25. Acceso enero 12, 2023, recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Romina-Lizondo/publication/352881869_Pandemia_y_ninez_efectos_en_el_desarrollo_de_ninos_y_ninas_por_la_pandemia_Covid-19

Ochoa Fuentes, D. A., Gutiérrez Chablé, L. E., Méndez Martínez, S., García Flores, M.

A., & Ayón Aguilar, J. (2022). *Confinamiento y distanciamiento social: estrés, ansiedad, depresión en niños y adolescentes.* Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social, 60(3), 338-344. Acceso diciembre 21, 2022. Recuperado de <https://biblat.unam.mx/es/revista/revista-medica-del-instituto-mexicano-del-seguro-social/articulo/confinamiento-y-distanciamiento-social-estres-ansiedad-depresion-en-ninos-y-adolescentes>

OMS.WHO (2019). Salud del adolescente. OMS. Recuperado de: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

Palacio-Ortiz, J. D., Londoño-Herrera, J. P., Nanclares-Márquez, A., Robledo-Rengifo,

P., & Quintero-Cadavid, C. P. (2020). *Trastornos psiquiátricos en los niños y adolescentes en tiempo de la pandemia por COVID-19.* Revista Colombiana de Psiquiatría, 49(4), 279-288. Acceso enero 20, 2023, recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0034745020300743>

Papalia, Olds & Feldman (2009) Psicología del desarrollo. McGraw-Hill

Quimbiulco Yubi, J. C. (2021). *Estudio basado en evidencia sobre el impacto psicosocial en la salud mental en poblaciones vulnerables ante la situación de emergencia y el confinamiento por la pandemia del COVID-19 en los meses de marzo a julio del 2020.* marzo 13, 2023 Recuperado de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/19726/1/UPS-TTQ194.pdf>

Sánchez Boris, I. M. (2021). *Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes.* Medisan, 25(1), 123-141. Acceso noviembre 18, 2022, Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/san/v25n1/1029-3019-san-25-01-123.pdf>

Sánchez-Villena, A. R., & de La Fuente-Figuerola, V. (2020, Julio). COVID-19: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento, ¿son lo mismo?. In *Anales De Pediatría (Barcelona, Spain: 2003)* (Vol. 93, No. 1, p. 73). Elsevier. Acceso mayo 15, 2023, Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7211640/>

UNICEF (2006). Que es un adolescente. UNICEF para cada infancia. Uruguay. Acceso noviembre 13, 2023, Recuperado de: <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-laadolescencia#:~:text=%C2%BFDe%20qu%C3%A9%20edad%20a%20qu%C3%A9,los%2010%20y%2019%20a%C3%B1os>

Yaguana Martíne, Y. V., Calvopiña Esquivel, L. Z., Espín Beltrán, M. L., & Romero Cevallos, J. P. (2021). *Impacto psicológico de la Covid-19 en niños y su entorno familiar*. RECIMUNDO, 5(4), 323-331. [https://doi.org/10.26820/recimundo/5.\(4\).dic.2021.323-331](https://doi.org/10.26820/recimundo/5.(4).dic.2021.323-331)). Impacto psicológico de la Covid-19 en niños y su entorno familiar. RECIMUNDO, 5(4), 323-331. Acceso agosto 20, 2022, Recuperado de [https://doi.org/10.26820/recimundo/5.\(4\).dic.2021.323-331](https://doi.org/10.26820/recimundo/5.(4).dic.2021.323-331)

ANEXOS

Anexo 1**Cuestionario de Conducta Observable para Maestros. CCOPM-14**

Universidad Autónoma de Chiriquí.

Facultad de Humanidades.

Escuela de Psicología.

Instrumento de evaluación psicológica. Dirigido a docentes.

Cuestionario de Conducta Observable para Maestros. CCOPM-14

NOMBRE _____ SEXO:

_____ EDAD _____ FECHA _____

A continuación, se menciona una serie de comportamientos que pueden presentar los niños luego de 2 años de distanciamiento social (postpandemia), responda a cada uno de los enunciados de forma objetiva y veraz, marcando con un gancho la categoría correspondiente.

Para su respuesta tome en cuenta los siguientes valores para cada uno de los enunciados.

Pocas veces 1 Varias veces 2 Muchas veces 3 Casi siempre 4 Nunca 0

Enunciados.	Pv	Vv	Mv	Cs	N
1. Presenta dificultad para esperar que se le indique qué hacer.					
2. Muestra dificultad para expresar cómo se siente tanto a los maestros como a compañeros.					
3. Presta poca atención cuando el maestro da la clase.					
4. Se mueve continuamente a otros puestos.					
5. Muestra poco interés o respeto mientras otros hablan.					
6. Presenta problemas para entablar relaciones positivas con otros.					
7. Se muestra inquieto en su asiento y no termina sus actividades.					
8. Parece indiferente ante los sentimientos de otros.					

9. Resuelve los problemas agrediendo verbal o físicamente a sus compañeros					
10. Realiza las actividades ignorando las indicaciones					
11. Tiene dificultad para obedecer al docente como figura de autoridad					
12. Muestra dificultad para verbalizar sus emociones (tristeza, preocupación, alegría entre otras)					
13. Se involucra en conflictos con sus compañeros.					
14. Exhibe una conducta intolerante hacia otros niños ante cualquier diferencia.					

Anexo 2

Cuestionario de Conducta Observable para Padres. CCOPP-14

Universidad Autónoma de Chiriquí.

Facultad de Humanidades.

Escuela de Psicología.

Instrumento de evaluación psicológica. Dirigido a padres de familia.

Cuestionario de Conducta Observable para Padres. CCOPP-14

NOMBRE _____ SEXO _____

EDAD _____ FECHA _____

A Continuación, se menciona una serie de comportamientos que pueden presentar los niños durante la pandemia de covid-19 y postpandemia, responda a cada uno de los enunciados de forma objetiva y veraz, marcando con un gancho la categoría correspondiente.

Para su respuesta tome en cuenta los siguientes valores para cada uno de los enunciados.

Pocas veces 1 Varias veces 2 Muchas veces 3 Casi siempre 4 Nunca 0

Enunciado.	Pv 1	Vv 2	Mv 3	Cs 4	N 5
1. Exhibió poco interés para interactuar con los miembros de la familia.					
2. Presentó dificultad para expresar emociones básicas (alegría, enojo, miedo, entre otras) a los demás.					
3. Mostró una tendencia a pasar más tiempo en el uso de pantallas electrónicas que en el juego físico.					
4. Desinterés por las tareas diarias de su habitación y del hogar.					
5. Falta de entusiasmo para involucrarse en actividades familiares (conversaciones, comida, juegos, etc.)					
6. Hizo más uso de pantallas electrónicas					

(celulares, tabletas, PlayStation, tv entre otras) que contacto físico.					
7. Mostró dificultades para obedecer las indicaciones o seguir las reglas.					
8. Reaccionó con rabietas o berrinches en situaciones contrarias a su deseo.					
9. Usó lenguaje negativo para referirse a sí mismo					
10. Exhibió conductas desafiantes o agresivas ante las personas de autoridad (padres- cuidadores)					
11. Se hizo necesario insistir para que colaborará con la limpieza diaria.					
12. Se involucró en conflictos con otros integrantes de la familia					
13. Mostró dificultades para verbalizar emociones como alegría, amor, enojo, preocupación, miedo entre otras.					
14. Hizo uso de expresiones negativas u ofensivas hacia otros familiares					

Anexo 3

Cuestionario de Manifestaciones Emocionales para Niños

Universidad Autónoma de Chiriquí.

Facultad de Humanidades.

Escuela de Psicología.

Instrumento de evaluación psicológica. Dirigido a niños.

Cuestionario de Manifestaciones Emocionales para Niños. CME-niños

NOMBRE _____ SEXO _____ EDAD _____ GRADO _____ FECHA _____

A continuación, se presenta una serie de emociones que probablemente experimentaste durante la pandemia y al estar en confinamiento, debes elegir la respuesta con la que te identificas, sólo una por cada enunciado. Marca con un gancho la casilla de tu respuesta.

Al elegir debes considerar los siguientes valores:

Pocas Veces	Muchas veces	Casi siempre	Nunca
Pv 1	Mv 2	Cs 3	N 0

Enunciado	Pv	Mv	Cs	N
1. Durante la pandemia me sentí triste por no poder estar con otras personas.				
2. Constantemente pensaba en que no podía volver a la escuela y estar con mis amigos y compañeros.				
3. Durante el distanciamiento me sentí solo(a)				
4. Me disgustaba seguir distanciado de mis amigos, compañeros y seres queridos.				
5. Al pensar en la pandemia y el distanciamiento sentía temor.				
6. No tener amigos para compartir me causaba desánimo.				

7. Por las noches pensaba mucho y no podía dormir.				
8. Al pensar que no podía salir de casa como antes sentía ganas de llorar				
9. Me preocupaba que continuara o se extendiera el distanciamiento				
10. Durante la pandemia y el distanciamiento quería tener más compañía, pero no lo logré.				
11. No poder salir a pasear o a jugar me hacía sentir enojado(a)				
12. Cuando los demás hablaban de lo que estaba pasando me sentía asustado o temeroso.				
13. Perdí el deseo de hacer las actividades que me gustaba hacer antes cuando estaba en casa				
14. Trataba de comer, pero se me quitaba el hambre				

Anexo 4

Test de Inteligencia Emocional para Niños. Test de Mesquite

Universidad Autónoma de Chiriquí.

Facultad de humanidades.

Escuela de Psicología

Instrumento de evaluación psicológica dirigido a niños.

Test de Inteligencia Emocional para Niños. Test de Mesquite.

NOMBRE _____ SEXO ____ EDAD ____ GRADO ____ FECHA _____

A continuación, se presentan situaciones de la vida cotidiana elige la casilla con la respuesta que indique cómo tú responderías a cada una de ellas.

Elige una sola respuesta por cada enunciado. Marca tu respuesta con un gancho.

1. Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
 - Intentas cambia de tema
 - No haces nada
 - Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo

2. ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
 - Siempre
 - Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca

3. Una persona que se siente angustiada y triste debe:
 - Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

4. Un amigo se ha enojado injustamente contigo. Tú:

- Hablas con él en privado para preguntarle qué le ha sucedido
- Te ocultas de él para no hablarle. Prefieres quedarte con la duda de lo que le ha ofendido.
- Durante la noche recuerdas lo ocurrido y sufres
- Le preguntas a un amigo en común si sabe las razones del enojo de tu amigo contigo.

5. Para ti, padres e hijos deben:

- Esconder sus sentimientos y/o pensamientos
- Deben hablar entre ellos sobre lo que creen necesario sin límites
- Los padres nunca deben hablar con los hijos de sus angustias o problemas, pero los hijos sí deben hacerlo
- Nunca te lo habías preguntado y no sabes qué responder

6. Cuando tienes que aguardar a que otros terminen de hablar tú:

- Te impacientas
- Comienzas a caminar ansiosamente
- Aguardas a que terminen y das tu opinión o dices aquello que tengas que decir

7. Cuando has cometido un error, tú:

- Lo sabes porque tu conciencia te lo dice
- No sientes nada malo
- Te arrepientes y pides perdón a quien corresponda

8. Un amigo tuyo llega a la escuela completamente desconsolado y llorando. Tú ¿Qué haces?

- Solamente le miras
- Te sientas a su lado y simplemente aguardas a que él te hable
- Le preguntas qué le ha pasado y esperas a que él responda. Si no lo hace simplemente colocas tu brazo en su hombro en señal de apoyo y comprensión
- Le preguntas insistentemente cada 5 minutos que es lo que le ocurre

Anexo 6

Matriz. Cuestionario de Conducta Observable para Padres.CCOPP-14

	1=Pocas veces	1=Pocas veces	1=Pocas veces	1=Pocas veces	1=Pocas veces	1=Pocas veces	1=Pocas veces	1=Pocas veces	1=Pocas veces	1=Pocas veces	1=Pocas veces	1=Pocas veces	1=Pocas veces	1=Pocas veces
	2=Varias veces	2=Varias veces	2=Varias veces	2=Varias veces	2=Varias veces	2=Varias veces	2=Varias veces	2=Varias veces	2=Varias veces	2=Varias veces	2=Varias veces	2=Varias veces	2=Varias veces	2=Varias veces
	3=Muchas veces	3=Muchas veces	3=Muchas veces	3=Muchas veces	3=Muchas veces	3=Muchas veces	3=Muchas veces	3=Muchas veces	3=Muchas veces	3=Muchas veces	3=Muchas veces	3=Muchas veces	3=Muchas veces	3=Muchas veces
	4=Casi siempre	4=Casi siempre	4=Casi siempre	4=Casi siempre	4=Casi siempre	4=Casi siempre	4=Casi siempre	4=Casi siempre	4=Casi siempre	4=Casi siempre	4=Casi siempre	4=Casi siempre	4=Casi siempre	4=Casi siempre
	0=Nunca	0=Nunca	0=Nunca	0=Nunca	0=Nunca	0=Nunca	0=Nunca	0=Nunca	0=Nunca	0=Nunca	0=Nunca	0=Nunca	0=Nunca	0=Nunca
Sujeto	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6	Pregunta 7	Pregunta 8	Pregunta 9	Pregunta 10	Pregunta 11	Pregunta 12	Pregunta 13	Pregunta 14
1	3	1	4	2	4	4	1	1	1	0	3	1	1	0
2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
3	4	2	4	3	3	3	2	1	1	1	3	1	2	0
4	2	4	3	1	0	1	3	1	2	0	2	1	2	4
5	2	1	4	1	1	4	0	0	0	0	1	0	1	0
6	0	2	0	0	1	0	0	1	0	2	0	1	0	0
7	1	0	1	0	3	1	1	0	0	1	1	0	1	0
8	4	2	0	4	2	3	3	3	1	3	3	0	3	0
9	1	0	2	1	1	3	1	1	0	0	2	1	1	0
10	1	0	4	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0
11	2	1	4	2	2	4	1	1	0	0	2	0	1	1
12	2	1	3	1	1	3	1	1	0	0	2	1	1	1
13	1	1	2	1	1	2	0	0	0	0	1	0	1	0
14	1	1	2	1	1	2	0	0	0	1	1	1	1	1
15	2	1	3	1	2	4	1	0	0	0	2	1	1	1
16	1	2	2	1	1	4	1	0	0	0	1	0	1	1
17	2	2	3	1	1	4	1	1	1	0	1	0	1	1
18	0	0	1	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
19	2	1	4	1	1	4	2	3	0	0	2	1	1	1
20	2	1	4	1	2	3	1	0	1	0	1	0	1	0
21	3	0	1	3	0	4	2	1	4	1	3	3	0	1
22	0	0	3	0	4	3	2	3	1	3	3	1	2	0
23	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	2	0
24	2	1	4	1	2	3	1	0	0	0	1	1	1	1
25	2	1	3	2	2	4	1	0	0	0	2	0	1	0
26	2	2	4	2	2	3	1	1	0	0	2	0	1	0
27	3	1	4	2	3	4	1	1	1	1	3	1	1	1
28	2	0	4	1	2	4	1	1	0	1	2	1	0	1
29	1	1	4	2	1	4	1	1	1	1	2	1	1	1
30	2	1	3	2	2	4	1	1	1	1	2	1	1	1
31	2	1	3	2	2	4	2	1	0	1	3	1	1	1
32	3	1	3	3	3	4	1	1	1	0	2	1	1	1
33	2	1	3	2	3	3	1	1	1	0	2	1	1	0
34	2	1	3	2	3	3	1	1	1	1	2	1	1	1
35	2	2	4	2	2	3	1	1	1	1	3	1	2	1
36	1	1	3	3	3	3	2	2	2	1	2	1	1	1
37	1	1	3	3	3	3	1	0	0	1	3	1	1	1
38	2	1	3	3	3	3	1	2	1	1	4	1	1	2
39	3	1	4	2	3	4	1	1	1	1	3	1	1	1
40	2	1	3	3	3	3	1	2	1	1	4	1	1	2

Anexo 7

Matriz. Cuestionario de Manifestaciones Emocionales para Niños. CME-niños

	1= Pocas veces	1= Pocas veces	1= Pocas veces	1= Pocas veces	1= Pocas veces	1= Pocas veces	1= Pocas veces	1= Pocas veces	1= Pocas veces	1= Pocas veces	1= Pocas veces	1= Pocas veces	1= Pocas veces	1= Pocas veces
	2= Muchas veces	2= Muchas veces	2= Muchas veces	2= Muchas veces	2= Muchas veces	2= Muchas veces	2= Muchas veces	2= Muchas veces	2= Muchas veces	2= Muchas veces	2= Muchas veces	2= Muchas veces	2= Muchas veces	2= Muchas veces
	3= Casi siempre	3= Casi siempre	3= Casi siempre	3= Casi siempre	3= Casi siempre	3= Casi siempre	3= Casi siempre	3= Casi siempre	3= Casi siempre	3= Casi siempre	3= Casi siempre	3= Casi siempre	3= Casi siempre	3= Casi siempre
	0= Nunca	0= Nunca	0= Nunca	0= Nunca	0= Nunca	0= Nunca	0= Nunca	0= Nunca	0= Nunca	0= Nunca	0= Nunca	0= Nunca	0= Nunca	0= Nunca
Sujeto	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6	Pregunta 7	Pregunta 8	Pregunta 9	Pregunta 10	Pregunta 11	Pregunta 12	Pregunta 13	Pregunta 14
1	1	1	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	0
2	2	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	1	2	0
3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3
4	1	2	0	3	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0
5	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0
6	1	1	0	1	1	0	1	0	3	1	1	1	0	0
7	2	1	2	1	2	1	1	1	3	1	2	2	3	1
8	2	1	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	1	2
9	2	1	2	1	1	2	1	0	2	2	2	1	2	1
10	2	3	1	2	0	0	0	0	2	1	1	0	1	0
11	1	2	2	3	1	1	2	1	2	2	3	0	3	3
12	1	2	1	2	1	2	1	0	1	2	2	2	1	1
13	2	3	1	3	1	2	0	0	1	3	1	0	3	0
14	2	3	0	3	0	2	0	1	2	3	0	2	1	2
15	2	3	1	2	1	3	1	2	3	2	0	0	0	1
16	2	3	0	1	3	3	3	0	1	3	0	1	3	1
17	1	1	2	3	1	3	3	0	3	1	2	1	1	2
18	3	2	1	1	3	3	2	1	2	1	0	2	0	1
19	1	3	1	1	1	3	2	1	1	1	0	2	2	0
20	1	1	0	1	0	0	0	0	0	3	3	0	0	0
21	2	2	3	3	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2
22	3	2	2	3	0	3	2	3	2	3	1	0	3	0
23	2	3	2	1	3	2	0	1	1	3	2	3	0	1
24	2	3	0	3	3	1	0	3			3	0	1	3
25	2	2	3	3	2	2	1	1	0	2	1	3	0	1
26	3	2	3	2	3	2	0	0	1	3	1	3	3	1
27	2	3	2	2	3	2	3	1	3	2	3	2	3	2
28	1	1	0	2	0	1	0	0	2	0	1	0	1	1
29	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
30	1	3	0	1	0	3	3	0	3	1	1	3	2	2
31	2	3	3	2	1	3	3	1	2	1	2	1	2	3
32	3	1	2	0	1	3	0	3	1	1	2	2	3	2
33	1	3	1	0	0	2	3	1	0	3	2	3	3	3
34	1	3	1	0	2	3	0	0	2	1	1	2	3	2
35	1	3	1	1	0	2		0	2	1	1	1	3	2
36	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0
37	2	2	3	2	2	3	1	3	2	3	1	2	1	1
38	3	2	3	1	3	3	2	3	2	3	1	2	2	1
39	2	2	3	1	2	2	1	2	3	2	1	2	2	1
40	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2

Anexo 8

Test de Inteligencia Emocional para Niños. Test de Mesquite

3= Intentas cambiar de tema	0= Siempre	0= Ocultar lo que siente	4= Hablas con él en privado para preguntarle que le ha sucedido	0= Esconder sus sentimientos o pensamientos	0= Te impacientas	2= Lo sabes porque tu conciencia te lo dice	0= Solamente le miras
0= No	1= Casi	2= Decir lo	0= Te ocultas de	4= Deben	2= Comienzas a	0= No sientes	2= Te sientas a
4= Tratas de llamar una de las partes en privado para evitar que la discusión se salga de control.	3= Casi nunca	4= Decir lo que siente e intentar resolverlo	1= Durante la noche recuerdas lo ocurrido y sufres	2= Los padres nunca deben hablar con los hijos de sus angustias o problemas, pero los hijos si deben hacerlo	4= Aguardas a que terminen y das tu opinión o dices aquello que tengas que decir	4= Te arrepiente y pides perdón a quien corresponda	4= Le preguntas que le ha pasado y speras a que él reponda. Si no lo hace simplemente colocas tu brazo en su hombro en señal de apoyo y comprensión
0= Continúas comiendo y bebiendo	4= Nunca	0= No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella	2= Le preguntas a un amigo en común si sabe las razones del enojo de tu amigo	0= Nunca te lo habías preguntado y no sabes que responder			1= Le preguntas insistentement e cada cinco minutos que es lo que le ocurre

<p>NUMERO</p>	<p>Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes empiezan a enojarse sabiendo que conoces muy bien a ambas partes. Tú ¿que haces?</p>	<p>Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa</p>	<p>Una persona que se siente angustiada y triste debe:</p>	<p>Un amigo se ha enojado injustamente contigo. Tú</p>	<p>Para ti, padres e hijos deben:</p>	<p>Cuando tienes que aguardar a que otros terminen de hablar, tú:</p>	<p>Cuando has cometido un error, tú.</p>	<p>Un amigo tuyo llega a la casa completamente desconsolado y llorando, tú.</p>
----------------------	---	--	--	--	---------------------------------------	---	--	---

1	3	1	4	4	4	4	4	4	4
2	3	3	2	4	4	0	4	2	4
3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
4	3	4	4	4	4	2	4	4	4
5	3	0	2	1	0	0	4	4	4
6	3	1	4	4	4	4	4	2	4
7	3	4	4	2	2	2	4	4	4
8	4	0	2	4	4	0	2	4	0
9	0	1	0	0	0	0	2	0	4
10	4	4	0	4	4	0	4	4	0
11	4	1	2	4	4	4	4	4	4
12	4	4	2	2	4	4	4	4	4
13	4	0	0	4	4	0	2	4	4
14	0	3	2	4	4	0	4	4	4
15	3	0	4	2	0	0	4	4	2
16	0	0	0	4	4	0	0	2	4
17	3	0	0	2	0	0	4	4	4
18	0	4	4	2	0	4	4	4	4
19	3	1	2	4	4	4	4	4	4
20	4	0	0	1	0	0	4	4	4
21	4	3	4	2	4	4	4	2	4
22	3	3	4	2	4	4	4	4	4
23	4	0	0	2	0	0	4	0	4
24	3	1	2	4	4	2	4	4	1
25	4	3	4	4	2	4	0	4	4
26	3	3	0	0	4	4	4	4	4
27	3	1	4	2	4	4	0	2	4
28	4	1	4	4	4	4	4	4	4
29	3	0	0	4	4	0	4	2	4
30	3	3	2	4	4	4	4	4	4
31	0	4	4	2	4	4	4	4	2
32	3	4	4	4	4	4	4	4	4
33	3	0	0	4	4	0	0	4	4
34	4	4	4	4	4	0	4	4	4
35	4	4	2	4	4	0	4	4	4
36	3	1	4	4	4	4	4	4	4
37	3	1	4	4	4	4	4	4	4
38	3	3	2	4	4	0	4	2	4
39	4	4	2	4	4	0	4	4	4
40	3	1	4	4	4	4	4	4	4

