



**TRABAJO FINAL DE GRADO EN
MAESTRO/A DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

**EL IMPACTO DE LA PANDEMIA POR
COVID-19 EN LA SALUD MENTAL
DE LOS Y LAS ESTUDIANTES:
REVISIÓN LITERARIA**

Nombre de la alumna: Miriam Alegre Martínez

Tutor de TFG: Francisco Alejandro Lozano Nomdedeu

Área de conocimiento: Psicología Evolutiva y de la Educación

Curso académico: 2021/2022

*Gracias a mi familia, sobre todo a mi pareja,
por haberme apoyado y ayudado durante el proceso
de elaboración de este trabajo.*

RESUMEN

Introducción: A causa del distanciamiento social y el confinamiento por la pandemia del COVID-19, se han identificado diferentes trastornos tanto mentales como fisiológicos, conductuales, emocionales, de desarrollo, neurodesarrollo, estrés postraumático, apetito, memoria subjetiva y de conducta disruptiva que han afectado a la sociedad, sobre todo a los niños/as y adolescentes. **Objetivo:** Exponer cómo ha afectado la pandemia del coronavirus a la salud mental de los y las estudiantes. Además de, analizar cuáles son los problemas de salud mental más predominantes, reflexionar acerca de esta problemática en la que se encuentran y reflexionar acerca de las nuevas demandas y necesidades de los y las discentes, de forma más secundaria. **Método:** Se realizó una búsqueda bibliográfica, seleccionando 14 artículos. Se emplearon palabras claves relacionadas con la temática, se utilizaron filtros y estrategias de búsqueda para delimitar la información que se deseaba obtener. **Resultados:** Todos los autores coinciden en que el distanciamiento social y el confinamiento por la pandemia del COVID-19 ha afectado a la población infanto-juvenil, siendo la ansiedad, la depresión y el estrés postraumático los problemas de salud mental más frecuentes. Asimismo, los factores individuales de cada individuo han jugado un papel importante para que este grupo de población acabe desencadenando trastornos ante esta adversidad. **Discusión y conclusiones:** Se ha comprobado el gran impacto negativo que ha tenido la pandemia en la salud mental de los infantes y adolescentes, ya que se ve reflejado en la aparición de trastornos de conducta, ansiedad, depresión, estrés postraumático, entre otros. Además, ante esta nueva situación, presentan nuevas demandas y necesidades académicas que habrá que abordar fomentando la capacidad de resiliencia y la empatía entre el alumnado.

Palabras Clave: Pandemia, COVID-19, Niños, Adolescentes, Salud mental, Trastornos mentales.

ABSTRACT

Introduction: Due to social distancing and confinement due to the COVID-19 pandemic, different mental, physiological, behavioral, emotional, developmental, neurodevelopmental, post-traumatic stress, appetite, subjective memory and disruptive behavior disorders have been identified affecting to the society, especially children and adolescents. **Objective:** Expose how the coronavirus pandemic has affected the mental health of students. In addition, to analyze which are the most predominant mental health problems, to reflect on this problem in which they find themselves and to reflect on the new demands and needs of the students, in a more secondary way. **Method:** A bibliographic search was carried out, selecting 14 articles. Keywords related to the theme were used, filters and search strategies were used to delimit the information that was desired to obtain. **Results:** All authors agree that social distancing and confinement due to the COVID-19 pandemic have affected the child and adolescent population, with anxiety, depression and post-traumatic stress being the most frequent mental health problems. Likewise, the individual factors of everyone have played an important role so that this population group ends up triggering disorders in the face of this adversity. **Discussion and conclusions:** The negative impact that the pandemic has had on the mental health of infants and adolescents has been verified, since it is reflected in the appearance of behavioral disorders, anxiety, depression, post-traumatic stress, among others. In addition, in this new situation, they present new demands and academic needs that will have to be addressed by promoting resilience and empathy among students.

Keywords: Pandemic, COVID-19, Children, Adolescents, Mental health, Mental disorders.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO	1
OBJETIVOS	2
MÉTODO	3
RESULTADOS	4
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	10
BIBLIOGRAFIA	14
ANEXOS	16

INTRODUCCIÓN

JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO

Actualmente, los trastornos mentales empiezan a concebirse en los grupos de población más jóvenes como el tema de vital importancia que es y apelan a la necesidad de ayudar a aquellas personas que los sufren. Además, diferentes especialistas de este ámbito están intentando visibilizar la necesidad de tratar la salud mental en la sociedad, sobre todo después de la situación que se ha vivido en los últimos años a causa de la pandemia del COVID-19, ya que “esta ruptura, asociada a la implementación de protocolos de contención, conlleva a significativas consecuencias psicosociales con múltiples estímulos generadores de estrés” (Sánchez, 2021).

Durante la pandemia, se han identificado diferentes trastornos tanto mentales como fisiológicos, conductuales, emocionales, alteraciones del sueño, neurodesarrollo, estrés postraumático, apetito, memoria subjetiva y de conducta disruptiva que han afectado a la sociedad, como menciona (Garzón Moreira, 2022). Pero cabe destacar que debido a esta crisis sanitaria aumentó la incidencia de ansiedad, depresión y alteraciones del sueño en los niños/as a nivel mundial (Núñez, et al., 2021, citado en el estudio de Garzón Moreira, 2022).

La resiliencia podría haber jugado un gran papel ante esta adversidad. Palacio-Ortiz et al. (2020), la definen como la capacidad de afrontar circunstancias ambientales que probablemente requieran de un niño promedio una adaptación psicológica, social o neurobiológica significativa y que representen una desviación del entorno esperado. Sin embargo, diferentes estudios indican como gran parte de los escolares no han sabido adaptarse ante la situación de la pandemia.

Teniendo en cuenta que las fases de desarrollo afectivas y psicosociales que están presentes durante la etapa infantil son fundamentales para los procesos de adaptación, es de vital importancia concienciarse acerca de esta problemática y reflexionar sobre ella, dado que deberemos tenerla en cuenta para abordar nuestras clases y, de esta manera, poder entender y comprender mejor al alumnado para así poder dar una educación de calidad. Por ello, será necesario fomentar en el aula la comunicación, expresión y comprensión de las propias emociones y de las de los compañeros/as, dado que la educación es la clave del desarrollo humano, porque “cuando las personas pueden acceder a una educación de calidad pueden escapar del ciclo de pobreza” (ONU, 2016)

Ante dicha situación y por todo lo expuesto anteriormente, se escogió la temática referida a los trastornos mentales que ha desencadenado la pandemia del COVID-19 en los escolares porque se ha comprobado como el distanciamiento social y el confinamiento han tenido un gran impacto en ellos y ellas. Esta situación ha provocado que acaben desarrollando, a lo largo de estos años, trastornos mentales o síntomas característicos de este tipo de enfermedades, especialmente aquellos que están relacionados con la ansiedad y el estrés.

OBJETIVOS

Este Trabajo Final de Grado tiene como objetivo principal exponer cómo ha afectado la pandemia del coronavirus a la salud mental de los y las estudiantes. Se ha estipulado este objetivo como principal porque el alumnado muestra claramente una afectación en su salud mental a raíz de la pandemia y considero que es de vital importancia que la sociedad, pero sobre todo la comunidad educativa, sea consciente sobre esta problemática actual, ya que dicha problemática puede impedir un buen desarrollo afectivo y psicosocial en los infantes y los jóvenes.

Además, también se han establecido los siguientes objetivos específicos:

- Analizar cuáles son los problemas de salud mental más predominantes ante la actual situación que viven los escolares.
- Reflexionar acerca de esta problemática.
- Reflexionar acerca de las nuevas demandas y necesidades de los y las discentes.

Estos objetivos específicos complementan al objetivo principal, dado que este trabajo, además de analizar y exponer como ha afectado la pandemia a la salud mental del alumnado, también tiene como finalidad, aunque de forma más secundaria, saber qué problemas de salud mental son más frecuentes en el alumnado y reflexionar de forma crítica acerca de esta problemática y sobre las nuevas demandas y necesidades que tienen. Como se ha expuesto anteriormente, los niños/as deben poder desarrollar las fases afectivas y psicosociales de una forma adecuada durante esta etapa, porque dichas fases de desarrollo son fundamentales para los procesos de adaptación. Por esto, es necesario concienciar a la sociedad, sobre todo a las personas que se encuentran cerca de ellos/as y que, en mayor o menor medida, influyen en este grupo de población, sobre qué está ocurriendo en la población más joven y que se puede hacer para ayudarles a superar y adaptarse a esta nueva situación y que salgan beneficiados en todos los ámbitos de su vida.

MÉTODO

En cuanto a la estrategia de búsqueda bibliográfica y los recursos documentales utilizados en este trabajo, primeramente, se ha llevado a cabo la búsqueda, revisión y análisis de bibliografía. En segundo lugar, se ha realizado una exposición clara de los resultados obtenidos de la bibliografía seleccionada. Y, por último, se ha reflexionado en base a la información expuesta con anterioridad. Por otra parte, las palabras claves empleadas para la búsqueda fueron: “trastornos mentales”, “COVID-19” “escolares” y “estudiantes”.

El proyecto se inicia a partir de una revisión bibliográfica sobre los trastornos mentales que ha desencadenado la pandemia por COVID-19. Viendo que en los documentos encontrados no aparecían los escolares y si lo hacían era de forma muy breve, se cambió la forma de búsqueda añadiendo la palabra “escolares” y/o “estudiantes” para realizar una búsqueda más detallada, exclusiva y profunda (ver Figura 1). Se ha limitado la búsqueda desde 2020 hasta 2022 (año actual). En los artículos escogidos para la elaboración de este trabajo que tienen una relación con el objetivo principal, se exponen y se analizan las diferentes causas y consecuencias en la salud mental de la población infanto-juvenil que ha desencadenado la pandemia por COVID-19 (ver Anexo 1).

La búsqueda se realizó a través de Google Academic y se utilizaron los siguientes criterios de inclusión y exclusión para poder encontrar información más detallada y precisa:

- Criterios de inclusión:
 - o Artículos que tengan relación con la temática: trastornos mentales desencadenados a raíz de la pandemia por COVID-19.
 - o Artículos que contengan al grupo objetivo: niños/as y adolescentes.
 - o Artículos del año 2020 y posteriores hasta la fecha actual.
- Criterios de exclusión:
 - o Artículos que no estén relacionados con el objetivo principal del trabajo.
 - o Artículos que incluyan al resto de la comunidad educativa.
 - o Artículos donde los niños/as y adolescentes sufrían algún trastorno mental, de conducta o alguna necesidad específica educativa antes de la pandemia por COVID-19.

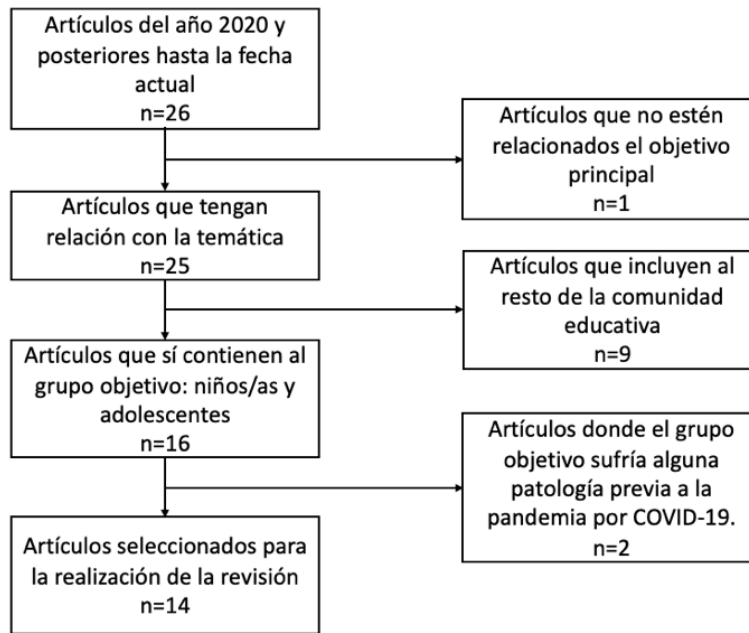


Figura 1. Diagrama de flujo sobre la documentación leída y seleccionada

RESULTADOS

Todas las personas están dotadas para poder afrontar estrés agudo y luego poder recuperar la “normalidad”, pero cuando este estrés es prolongado puede acabar provocando desajustes psicobiológicos (Gutiérrez Rodríguez et al., s.f.). Por ello, la situación pandémica ha provocado problemas de salud mental en sociedad, especialmente en niños/as y adolescentes.

Según el estudio de Cruz Díaz (2021), la OMS (2020) realizó una encuesta que abarcó 130 países, en la que se concluye que la atención a la salud mental a raíz de la pandemia por COVID-19 había sido paralizada en un 93% de los países del mundo, resaltando que la demanda superaba a la oferta. Esta situación, por ende, provocó efectos devastadores, ya que un porcentaje mayor al 60% de los países encuestados indicó que había obstáculos para el desarrollo del servicio de salud mental destinado a la población más vulnerable. De entre esta población más vulnerable, presentaron dificultades para acceder al servicio de salud mental un 72% de todos los niños/as y adolescentes, un 70% de todas las personas mayores y un 61% de todas las mujeres que requieren servicios prenatales o postnatales de estos países encuestados. En cuanto a los niños/as y adolescentes, se ha encontrado la necesidad de abordar la angustia emocional y la presencia de sintomatología de ansiedad y depresión que presentan (Duan, et al., 2020, citado por Cruz Díaz, 2021). Esto sucede ya que el estrés impacta de manera directa en la salud mental de los y las menores debido a un aumento de la ansiedad, dificultado por no tener herramientas o recursos para poder superar de forma adecuada este problema (Cruz Díaz, 2021).

Los medios de comunicación y el lenguaje mediático también han producido un efecto de sobreinformación. Esta sobreinformación ha contribuido a aumentar las angustias y ansiedades en niños, niñas y adolescentes. A su vez, también se presenta el caso de que, en determinadas poblaciones, los niños/as y adolescentes han tenido dificultades de acceso a la información, hecho que habría limitado la comprensión inicial de la situación pandémica (Barcala et al., 2022).

Palacio-Ortiz et al. (2020), indican que Rutter fue el primero en revelar que existe una correlación entre las adversidades que sufren los niños y niñas con la posibilidad de acabar desarrollando trastornos mentales. Es por ello por lo que la amenaza del COVID-19 junto con el aislamiento, ha tenido una gran repercusión en las familias. Los niños, niñas y jóvenes se han visto expuestos a sufrir ansiedad, depresión e hiperactividad entre otros trastornos mentales. Además, los adultos que padecen ansiedad y depresión o que la padecen a causa de la pandemia son una adversidad potencial para que infantes y adolescentes puedan acabar desarrollando trastornos mentales. Otros factores que influyen son los factores individuales de cada niño/a, como lo son el temperamento, los antecedentes de adversidad que haya podido vivir a lo largo de su vida, el afrontamiento y la capacidad de resiliencia.

En el estudio de Carmentate Rodríguez et al. (2021), se pone de manifiesto que la repercusión psicológica es, sin duda, un punto álgido, ya que todas las personas se exponen al evento y en dependencia de su resiliencia, fortaleza psíquica, motivaciones y experiencias previas podrán tener diferentes grados de afectación. Además, los niños/as y adolescentes constituyen un grupo vulnerable por su inmadurez cognoscitiva y emocional, así como por los cambios significativos que para ellos/as representó el confinamiento. Esto es así porque el individuo es un ser biopsicosocial que necesita interactuar a diario y establecer nuevas formas de relaciones que en este caso se limitaron por la situación del confinamiento. Por esto, los más pequeños son quienes resultan ser los más vulnerables ante estos cambios, pues momentáneamente se interrumpe las actividades propias de su etapa evolutiva. Asimismo, la salud mental es el elemento clave para el desarrollo evolutivo normal de un niño/a, apartado de patrones desajustados en el desarrollo de su personalidad y con los recursos básicos para tener y desarrollar su inteligencia emocional. Por tanto, la utilización de recursos no apropiados para evadir el aburrimiento, el apego incesable a la tecnología y otras conductas de riesgo ponen en peligro la estabilidad mental que se requiere para tener un afrontamiento eficaz al problema que se enfrenta.

Neumann Boggiano et al. (2021) afirman que entre los factores asociados a la sintomatología depresiva se encuentran la adicción al móvil e internet, ya que en varios resultados se evidenció el excesivo uso de las nuevas tecnologías. Este tipo de adicción también puede provocar problemas de comportamiento, disminuir las interacciones sociales, descuidar la vida personal y causar un trastorno en las relaciones y disfunción del estado de ánimo. Además, la propia experiencia desfavorable que se ha vivido, en este caso la pandemia por COVID-19, puede producir estrés tóxico en la población infanto-juvenil. Así también indica en su estudio que: “La ciencia ha demostrado que esta influencia ambiental puede modificar predisposiciones genéticas lo que puede desencadenar pérdidas potenciales para el desarrollo cerebral, deterioro a largo plazo de la cognición, salud mental y física, y la capacidad laboral en el futuro, tal como lo reporta un estudio que afirma que los niños/as y adolescentes tienen más probabilidades de experimentar altas tasas de depresión y ansiedad durante y después de una pandemia”. También comenta que, dado que los y las estudiantes son quienes experimentan emociones positivas y negativas más intensas, y esto, sumado a la experiencia tan desfavorable que han vivido, provoca que esta parte de la sociedad tenga un mayor riesgo a desarrollar problemas de salud mental en comparación con los adultos. Estos datos son contrastados en los siguientes estudios: el estudio de Singh S. et al. (2021), en el cual se afirma que los y las escolares de entre 3 y 6 años tenían más probabilidades de manifestar síntomas de ansiedad y miedo que las personas mayores de 18 años y el estudio de Deolmi et al. (2020), donde se plasma que la población estudiantil de entre 12 y 18 años, mostró un 53,8% de impacto psicológico moderado-severo, una tasa de ansiedad de moderada a severa de un 28,8%, síntomas depresivos de un 16,5% y niveles de estrés de un 8,1% (citado por Neumann Boggiano et al., 2021).

Asimismo, en el estudio de la American Academy of Pediatrics (2021) citado por Garzón Moreira (2022), se menciona que en los Estados Unidos de Norte América en el mes de marzo y octubre del año 2020 la atención en el departamento de emergencia de salud mental en pacientes entre 5 y 11 años incrementó en un 24% y en pacientes de 12 a 17 años un 31%, y a eso habría que sumarle las visitas por asuntos de intentos de suicidio a comienzos del 2021. Teniendo en cuenta los cambios de conducta que se han observado en los niños/as, se identificaron en los niños/as de entre 3 y 6 años los siguientes: apego a la madre o persona responsable, dificultad en conciliar el sueño, irritabilidad, temor a ser infectados, alejamiento de sus compañeros de clase, confinamiento, limitaciones en las actividades físicas, entre otras. Además de éstos, otros de los cambios fueron: el aburrimiento, estrés, inquietud y ansiedad (Tirado, 2020 citado por Garzón Moreira, 2022).

El estrés ocasionado por esta experiencia desfavorable que han tenido que vivir los infantes, es probable que les genere alteraciones psicológicas, revelando un impacto emocional y mostrándose preocupados por los cambios que sufren o han sufrido (Quicios, 2020; UNICEF, 2020; Espada et al., 2020, citados en el estudio de Rengel Sempértegui et al., 2020). Este estrés postraumático se observará en los menores, dado que los niveles de este son cuatro veces mayores en los niños/as y estos episodios podrán llegar a darse hasta tres años después de la experiencia vivida (Sprang & Silman, 2020, citados por UNICEF, 2020 citado por Rengel Sempértegui et al., 2020). Además, los tipos de comportamiento que pueden presentarse en los niños/as y que necesitan ayuda especializada son: dificultades para comer y para dormir, pesadillas, ser retraído o agresivo, somatizaciones, miedo a quedarse solo, conductas dependientes, nuevos miedos, pérdida del interés hacia jugar y participar en actividades lúdicas, llorar sin motivo aparente y mostrarse triste con constancia (UNICEF, 2020, citado en el estudio de Rengel Sempértegui et al., 2020). Los niños/as y adolescentes se sienten confundidos y perdidos, generando así frustración y ansiedad que aumenta con la sobreexposición a los medios masivos y sociales (Ritwik et al., 2020; UNICEF, 2020 e INFOCOB, 2020, citados por Rengel Sempértegui et al., 2020).

En el estudio de Erades y Morales (2020), citado por Cruz Díaz (2021), se contó con 113 participantes españoles adultos quienes tenían que observar el comportamiento de sus hijos/as de entre 3 y 12 años para después contestar al cuestionario online sobre las rutinas de los menores durante la cuarentena, haciendo hincapié en las dimensiones del bienestar emocional, problemas del sueño y su conducta. Una vez analizados los datos, se obtuvo que el 69,6% informó que sus hijos/as presentaron reacciones emocionales negativas, el 31,3% problemas en el sueño y el 24,1% problemas de conducta.

Sánchez Rodríguez (2021) realizó un estudio transversal descriptivo de carácter observacional en el que se obtuvieron como resultado las siguientes conductas: dificultades para dormir, irritabilidad, incremento del apetito, berrinches, dormir más de lo habitual, inquietud y llanto injustificado. Esto se puede ver reflejado en la siguiente gráfica (Figura 2) que muestra las conductas observadas en los niños/as durante el confinamiento, siendo el grupo A alumnado de entre 3 y 5 años y siendo el grupo B alumnado de bachillerato.

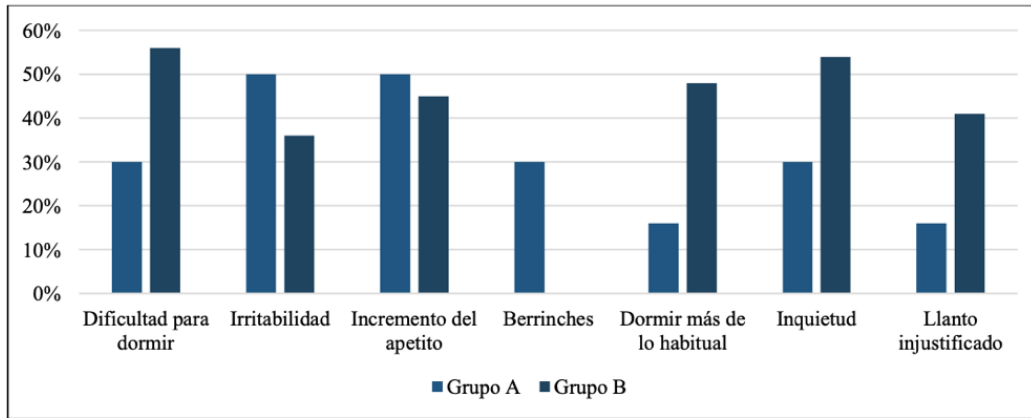


Figura 2. Conductas observadas en los niños y niñas durante el confinamiento. Tomada de Sánchez Rodríguez (2021)

En otro estudio (Orgilés et al., 2020, citado por Domínguez Contreras et al., 2021) realizado con cuidadores de niños/as de 3 a 18 años en Italia y España, se concluyó que el 89% de las familias detectaron cambios en el estado conductual y emocional de sus hijos durante el confinamiento cuyos síntomas más frecuentes detectados por las familias aparecen en la siguiente gráfica (Figura 3).

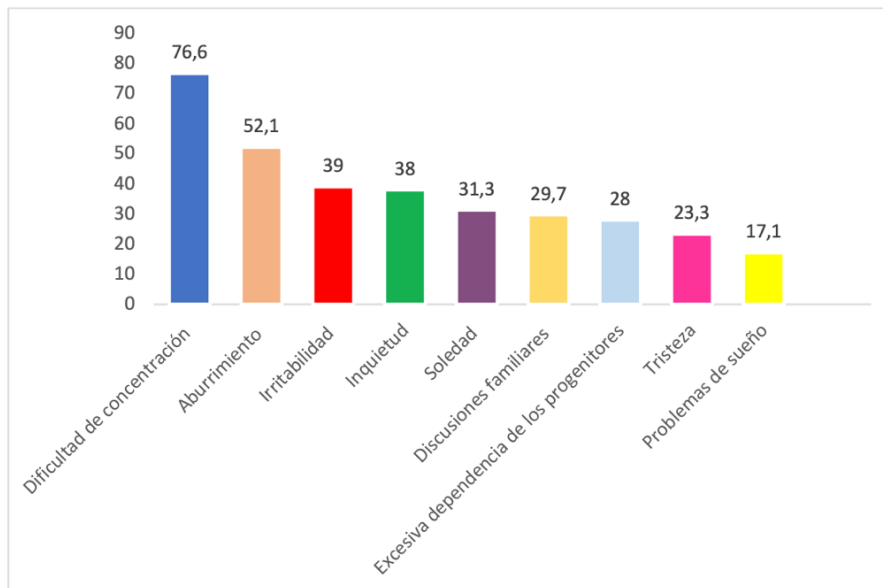


Figura 3. Síntomas más frecuentes detectados por las familias durante el confinamiento. Tomado de Domínguez Contreras (2021)

Gutiérrez Rodríguez et al. (s.f.), señalan que en el estudio de Espada y otros colaboradores (2020), 1 de cada 4 niños/as presentó síntomas depresivos o de ansiedad, en niños/as menores de 2 años se observó tristeza y melancolía, en los escolares frecuentó la irritabilidad, dolor abdominal y cefaleas, problemas de conducta, apego excesivo y retraimiento social, mientras que en la adolescencia se observaron mayores dificultades de sueño, apetito, aislamiento y apatía.

En el estudio de Euan Vázquez et al. (2021) se realizó una encuesta sobre el nivel de ansiedad que genera la pandemia en la comunidad escolar, un 35.8% asegura encontrarse en un nivel 3: regular de ansiedad, lo que es un factor de riesgo para la salud mental, puesto que el 72.5% de los encuestados asegura estar en niveles de ansiedad que van de regular (3) a muy alto (5). Los niveles de alerta de la Comunidad educativa ante el COVID-19 también son altos. Un 87.9% de los encuestados se encuentra con niveles de alerta que van de 3 (Regular), 4 (Alto) y 5 (Muy alto), que constituye otro factor de riesgo que debe de ser considerado y alertar sobre el estado de salud mental de la población escolar.

También la UNICEF (2021) después de realizar su estudio manifiesta que las secuelas en la salud de los niños/as y adolescentes son enormes: 1 de cada 7 niños/as ha mostrado afecciones en la salud mental, principalmente trastornos de depresión, ansiedad y estrés postraumático. Además, al no tener contacto social se vuelven más vulnerables a padecer algún tipo de problema mental.

Por otro lado, el afrontamiento ante las adversidades, en este caso la pandemia por COVID-19, involucra respuestas cognitivas, emocionales y conductuales para poder hacer frente a la situación estresante que se está viviendo y que requiere un esfuerzo de adaptación que cada individuo asume en función de sus propios estilos de afrontamiento (Castaño & del Barco, 2010; Viñas et al., 2015, citados en el estudio de Harvey Narváez et al., 2021). Cada estilo de afrontamiento está constituido por unas estrategias de afrontamiento. Las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los adolescentes, según el estudio de Harvey Narváez et al. (2021), fueron: evitación emocional (2,82%), solución de problemas (2,4%), evitación cognitiva (2,34%) y expresión de la dificultad de afrontamiento (2,32 %). Por lo tanto, los estudiantes prefieren evitar expresar sus emociones. Sin embargo, la resiliencia puede ser una de las variables protectoras para que los adolescentes superen la adversidad. Es por esto por lo que, los adolescentes con mayores niveles de resiliencia tienden a analizar las causas del problema y generar soluciones, a comunicar el malestar generado y buscar apoyo profesional o social, a anular los efectos de los pensamientos negativos, a identificar efectos positivos y a aprender de la situación que están viviendo. Pero los estudiantes que presentan evitación emocional conceden gran carga emocional al estímulo que les provoca estrés y evitan expresar sus emociones, además de rechazar redes de apoyo social que pueden brindarles recursos para afrontar de forma efectiva cualquier situación. En definitiva, a mayores niveles de resiliencia habrá menos impacto psicosocial de los estresores, o mayor capacidad de adaptación, lo que corrobora la función catalizadora de la resiliencia en tiempos de pandemia. Además, hay que entender el impacto psicosocial actual en perspectiva ecosistémica, ya que permite retroalimentar las acciones de respuesta del sector educativo de manera holística y no como un hecho aislado. Asimismo, es urgente la

identificación de situaciones de adversidad y vulnerabilidad en la que se encuentran inmersos los escolares, de modo que puedan establecerse rutas para el abordaje integral de los efectos psicológicos en la nueva realidad.

Según Sánchez Boris (2021), es conveniente enseñar a los alumnos/as a expresar y compartir emociones e ideas. Además, será necesario realizar una evaluación y un seguimiento en el contexto escolar del alumnado aunque no aparenten afectación emocional, dado que luego pueden experimentar alteraciones psicopatológicas, y coordinarse en este seguimiento con los padres, profesionales de la salud mental y del trabajo social.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Durante la investigación de este trabajo se ha mostrado como la situación pandémica por COVID-19 ha afectado a la salud mental de los niños/as y adolescentes por diferentes causas y razones. Estas causas, han aumentado la aparición de diferentes trastornos mentales o la aparición de diferentes sintomatologías características de este tipo de trastornos, entre los que destacan la ansiedad, la depresión y el estrés postraumático, aunque se han encontrado muchos más.

En primer lugar, es necesario recalcar que la OMS en el año 2020, demostró a nivel internacional que un 72% de niños/as y adolescentes no podían acceder al servicio de salud mental en un 60% de los países del mundo, aunque un 93% de los países a nivel mundial alegaron tener paralizado este servicio (ver en Cruz Díaz, 2021). Los niños/as y adolescentes necesitaban en aquel momento este servicio al que no pudieron tener acceso, la cual cosa agravó los problemas iniciales que ya empezaban a surgir. Sumado a esto se halla el estrés generado durante esta experiencia totalmente desfavorable por el distanciamiento social y el confinamiento, que provocó que la población infanto-juvenil no se adaptara de forma correcta ante la situación que estaba viviendo. Por ello, aumentó el índice de niños/as y adolescentes que estaban mostrando trastornos mentales o sintomatologías similares. Además, esta adversidad que estaban sufriendo y a la cual estaban expuestos, les afectaba de diferente forma a cada individuo según su resiliencia, su fortaleza psíquica, sus experiencias previas y su temperamento. También incrementa el grado de afectación si los adultos que le rodean durante esta situación padecen ansiedad o depresión desde antes de la pandemia o que las padecen a causa de la misma (por ejemplo Palacio-Ortiz et al. 2020),

Asimismo, la interrupción de las actividades propias de su etapa educativa, no tener contacto social ni los recursos o herramientas para poder adaptarse y superar de forma adecuada la situación en la que se

encuentran, les ha hecho ser más vulnerables a padecer estos trastornos mentales. Si a todo esto, se le suma la sobreenformación de los medios de comunicación y la utilización de recursos no apropiados para evadir el aburrimiento que les acaban causando problemas de adicción con sus respectivos efectos secundarios, provoca que los niños/as y adolescentes se encuentren ante una problemática a la cual no se han adaptado y siguen sin adaptarse y ante la cual necesitan ayuda.

Es imprescindible, además, hacer una recapitulación acerca de los trastornos mentales que ha generado la pandemia por COVID-19, ya que, aunque todas las personas pueden afrontar situaciones de estrés agudo, cuando este estrés es prolongado provoca desajustes psicobiológicos (ver en Gutiérrez Rodríguez et al, 2021.). Las personas, y sobre todo los niños/as y adolescentes, necesitan interactuar a diario y el no haberlo podido hacer durante bastante tiempo ha perjudicado su salud mental. Asimismo, este grupo de población, tiende a sentir sus emociones de forma más intensa, por lo que, gracias a la situación vivida, los menores tienen un mayor riesgo a desarrollar problemas de salud mental en mayor medida que los adultos, dado que la población infanto-juvenil ha sufrido bastante durante este período y lo siguen haciendo a nivel psicológico y social.

Si se observan los resultados de los estudios que se han realizado, 1 de cada 4 niños/as y adolescentes presenta síntomas depresivos o de ansiedad (ver en Gutiérrez Rodríguez et al., 2021). Exponiendo a nivel general todos los trastornos mentales que han desarrollado los niños/as y adolescente, que han estado presentes en los diferentes estudios referenciados anteriormente, destacan aquellos relacionados con la ansiedad, depresión, hiperactividad, emociones negativas, problemas de sueño, problemas de conducta, miedo, irritabilidad, bajo rendimiento académico, apego excesivo, retraimiento social, apatía, incremento del apetito, berrinches, inquietud, llanto injustificado, dificultad para concentrarse y dependencia. Pero hay que recalcar que las afecciones más predominantes en ellos/as, como se ha mencionado anteriormente, son: depresión, ansiedad y estrés postraumático.

Entonces, se puede afirmar que el problema principal radica en su vulnerabilidad, dada su inmadurez cognitiva y emocional, y en que, además, la mayoría prefieren no expresar sus emociones a los demás, es decir, tienden a la evitación emocional para afrontar este tipo de situaciones. De esta manera, dado que no se expresan y no piden ayuda, su capacidad de resiliencia es quien juega un papel fundamental ante esta situación. Por ello, aquellas personas que sí tengan niveles de resiliencia elevados podrán superar las adversidades con mayor facilidad que los que no, ya que se adaptarán mejor y buscarán soluciones ante los problemas que estén presenciando. Por ello, se encuentra en la capacidad de resiliencia una función

catalizadora en estos tiempos que se están viviendo, ya que al fortalecer los factores externos e internos de la misma se promoverán factores protectores ante este tipo de impactos psicosociales adversos. Por ende, si se trabajase con ellos y ellas para aumentar sus niveles resiliencia, conseguirían una adaptación positiva ante la adversidad y se beneficiarían de esto su estabilidad y bienestar psicológico.

En su teoría del aprendizaje social, Albert Bandura destaca el término determinismo recíproco. Se refiere a que la persona es el actor o actriz en un escenario llamado mundo, pero que, a su vez, el mundo actúa sobre la persona. Lev Vygotsky, en su teoría sociocultural, manifiesta que la persona aprende del entorno y ambiente que lo rodea, no de forma aislada o solo como absorción sino como un proceso colaborativo (ver en Cruz Díaz, 2021). En estas dos teorías se indica que las experiencias negativas que viven las personas a lo largo de sus vidas les repercuten a nivel psicosocial de forma significativa. Además, para dar respuesta a situaciones problemáticas, deben emplear sus propias habilidades cognitivas, sociales y emocionales que irán ligadas a sus estilos de afrontamiento. De esta manera, si las personas, en este caso la población infanto-juvenil, no se han adaptado a adversidades pasadas de forma adecuada, en el futuro, cuando se enfrenten a otras adversidades, probablemente tampoco se adaptarán de una forma correcta y las experiencias pasadas tendrán una gran repercusión en ellos y ellas si no se les ha ayudado, cuando era el momento, a adquirir la capacidad de resiliencia o a aprender a gestionar este tipo de situaciones de la mejor manera posible.

Existen diferentes formas para ayudarles en este proceso que se podrían desarrollar en el ámbito educativo, pero las más adecuadas serían: brindarles herramientas y estrategias para regular y expresar sus emociones, enseñarles a regular sus emociones para que puedan reaccionar y decidir de la mejor manera posible, promover un comportamiento adaptativo, ayudarles a mejorar sus relaciones interpersonales (sobre todo con sus compañeros/as de clase) en la medida de lo posible, favorecer su integración en el aula e intentar que tengan una buena calidad de vida o, al menos, una educación de calidad (ver en Herrera Zúñiga, 2022).

Otro factor a tener en cuenta que también juega un papel tan importante como la resiliencia es la empatía. La empatía se puede promover en un aula escolar, generando un clima seguro en el que poder conversar y donde el alumnado aprenda a reconocer cuando alguien de clase no se encuentra bien anímicamente para otorgarle consuelo o ayuda de la mejor manera posible. Esto ayudaría a la construcción del lazo social, la solidaridad y la responsabilidad de cuidar a otras personas que le rodean. En los menores, las interacciones sociales y el sentirse comprendidos por la gente de su entorno les ayuda a sentirse

apoyados/as y con un estado de ánimo positivo, ya que si no se sienten así se puede generar en ellos/as un sentimiento de frustración elevado por no sentirse comprendidos por los demás, la cual cosa puede desencadenar en que una persona en concreto se sienta sola y triste, lo que puede acabar provocando en él o ella que se aíse de los demás y que presente en un futuro una sintomatología depresiva y/o ansiosa.

Es por ello por lo que, el alumnado de los centros educativos tiene nuevas demandas y necesidades. Ahora es preciso y realmente importante que, para poder brindarles una educación de calidad, se atienda a la necesidad de fomentar la empatía y trabajar la capacidad de resiliencia en las aulas. Además, también habrá que fomentar en las aulas, gracias al trabajo cooperativo y a la inclusión, las interacciones sociales entre los alumnos/as de clase para que puedan tener un buen desarrollo afectivo y psicosocial, el cual está presente durante la etapa infantil y es de vital importancia para que aprendan a adaptarse en un futuro correctamente a las adversidades. Asimismo, a nivel académico, se deberá tener en cuenta la situación de cada individuo respecto su salud mental para abordar de mejor forma las clases impartidas en el aula, ya que los problemas de salud mental, como se ha comprobado a lo largo de esta investigación, afectan a todas las actividades que realiza cada individuo y, por ende, también afecta a su rendimiento académico y educación.

Por otro lado, esta situación no presenta ningún tipo de limitación para abordarla en los centros educativos y mejorar así la educación y, por ende, la vida del alumnado, así como tampoco presenta ninguna limitación el realizar un estudio en base a esta problemática, dado que durante esta investigación se ha mostrado como numerosos estudios respaldan la idea de que los menores han desencadenado a raíz de la pandemia trastornos mentales, sobre todo depresión, ansiedad y estrés postraumático.

En definitiva, es necesario que la población relacionada con el sistema educativo sea consciente de esta problemática, ya que forman parte del desarrollo evolutivo de los niños y las niñas y deben poder brindarles una educación de calidad.

BIBLIOGRAFIA

- Barcala, A., Poverene, L., Torricelli, F., Parra, M. A., Wilner, A., Micele, C. ., Correles, C. ., Moreno, E., D'Angelo, M., Heredia, M., Sanchez, N., & Vila, P. (2022). Infancias y adolescencias: vivencias durante la pandemia por covid-19 en Argentina. *Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales, Niñez Y Juventud*, 20(2), 1–25. <https://doi.org/10.11600/rlcsnj.20.2.5416>
- Carmenate Rodríguez, I. D., & Marín Acosta, A. (2021). Aislamiento social, tecnología y salud mental. *Multimed*, 25(5), e2298. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-48182021000500011&lng=es&tlng=es
- Cruz Díaz, F. J. (2021). Impacto psicológico del COVID-19 en la salud mental de niños y adolescentes. *Repositorio Digital de la UPAGU*. <http://65.111.187.205/handle/UPAGU/1526>
- Domínguez Contreras, M., & Gómez Prieto, I. (2021). Impacto emocional y conductual del Covid-19 en las familias con niños preescolares en Madrid. *Repositorio Digital de la Universidad Autónoma de Madrid*. <https://repositorio.uam.es/handle/10486/698207>
- Euan Vázquez, M., Sánchez Ramos, R. A., & Avila Sotomayor, U. H. (2021). ¿Una pandemia adicional? Percepción psicosocial ante la COVID-19 en la comunidad escolar. *Libro de conferencias del II Congreso Iberoamericano de Docentes (p. 36)*. <https://formacionib.org/desafios.pdf#page=38>
- Garzón Moreira, J. P. (2022, febrero 17). Repositorio Digital: Trastornos mentales en niños en tiempo de la pandemia por COVID-19. *Repositorio digital de la UCE*. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/25668>
- Gutiérrez Rodríguez, F. J., Galán Leyte, M. G., Pérez González, M. C., & Guzmán González, J. I. Repercusiones a la salud mental poblacional por los efectos e impactos de la pandemia por covid-19. En Erika Martínez López y Ana Laura Pereira Suárez (coord.) (2021): *COVID 19: una visión integral. Aspectos biológicos y psicosociales desde el ámbito universitario*. (2022). Fondo editorial universitario. 181–196 https://www.researchgate.net/profile/Jesua-Guzman-Gonzalez/publication/358070511_REPERCUSIONES_A_LA_SALUD_MENTAL_POBLACIONAL_POR_LOS_EFECTOS_E_IMPACTOS_DE_LA_PANDEMIA_POR_COVID-19/links/61eed109c5e3103375b9feac/REPERCUSIONES-A-LA-SALUD-MENTAL-POBLACIONAL-POR-LOS-EFECTOS-E-IMPACTOS-DE-LA-PANDEMIA-POR-COVID-19.pdf
- Harvey Narváez, J., Arteaga Garzón, K. V., Córdoba-Caicedo, K., & Obando Guerrero, L. M. (2021, 7 de julio). Eventos vitales estresantes, estrategias de afrontamiento y resiliencia en adolescentes en contexto de pandemia. *Psicogente*, 24(46), 174-190. <https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4789>

- Herrera Zúñiga, J. (2022, 22 abril). Repositorio Institucional Universidad de Antioquia: Importancia de algunas competencias socio emocionales como factores protectores en la pandemia covid-19. *Repositorio Institucional Universidad de Antioquia*. <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/27722>
- Neumann Boggiano, C., Cancino Vásquez, I., Salfate Otriz, C., & Sandoval Mella, J. (2021, 30 diciembre). Efectos de la pandemia de COVID-19 en la salud mental de los niños/as y adolescentes: una revisión bibliográfica | *Revista Confluencia*. *Revista Confluencia*. <https://revistas.udd.cl/index.php/confluencia/article/view/671>
- ONU (2016). Objetivos de desarrollo sostenible: 4. Educación de calidad. Por qué es importante. https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/wp-content/uploads/sites/3/2016/10/4_Spanish_Why_it_Matters.pdf
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.05.006>
- Rengel Sempértegui, M. Y., & Calle Coronel, I. I. (2020). Impacto psicológico de la pandemia del COVID 19 en niños. *Revista de Investigación Psicológica*, (ESPECIAL), 75-85. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322020000300011&lng=es&tlng=es.
- Sánchez Boris, I. M. (2021). Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. *MEDISAN*, 25(1), 123-141. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192021000100123&lng=es&tlng=pt
- Sánchez Rodríguez, G. E. (2021). Tolerancia al confinamiento ante la pandemia COVID-19, salud mental y rendimiento académico: comparación entre dos rangos etarios. *AMEXCO Revista Electrónica Educativa*, 1(2), 45–59. <https://www.revistaamexco.com.mx/index.php/ojs/article/view/22>
- UNICEF. (2021, 4 octubre). *Los efectos nocivos de la COVID-19 sobre la salud mental de los niños, niñas y jóvenes son solo la punta del iceberg* [Comunicado de prensa]. <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/efectos-nocivos-covid19-salud-mental-ninos-ninas-jovenes-punta-iceberg>

ANEXOS

ANEXO 1. Listado de artículos escogidos

Título	Autor/es	Tipo de documento	Contenido
Trastornos psiquiátricos en los niños y adolescentes en tiempo de la pandemia por COVID-19(2020)	Palacio-Ortiz, J. D., Londoño-Herrera, J. P., Nanclares-Márquez, A., Robledo-Rengifo, P., & Quintero-Cadavid, C. P.	Artículo de revisión de una revista científica	Se <u>exponen</u> las causas que han tenido un gran impacto en la sociedad y como ha afectado a los niños/as y adolescentes, introduciendo la pandemia como una adversidad y mencionando los factores individuales del niño que intervienen en la adaptación de los menores ante las adversidades.
¿Una pandemia adicional? Percepción psicosocial ante la COVID-19 en la comunidad escolar (2021)	Euan Vázquez, M., Sánchez Ramos, R. A., & Avila Sotomayor, U. H.	Artículo de un libro de conferencias	Se <u>exponen</u> las causas que han afectado a la población infanto-juvenil y se <u>analizan</u> las consecuencias (trastornos mentales) que ha desencadenado esta situación en este grupo de población.
Trastornos mentales en niños en tiempo de la pandemia por COVID-19 (2022)	Garzón Moreira, J. P.	Trabajo de Titulación modalidad Artículo de Alto Nivel Profesional	Se <u>exponen</u> las secuelas en la salud mental de los menores y las razones por las cuales ha sucedido.

Los efectos nocivos de la COVID-19 sobre la salud mental de los niños, niñas y jóvenes son solo la punta del iceberg (2021)	UNICEF	Artículo de prensa	Se <u>exponen</u> y se <u>analizan</u> los resultados de sus estudios sobre el impacto de la pandemia en la salud mental de los niños/as y adolescentes.
Efectos de la pandemia de COVID-19 en la salud mental de los niños/as y adolescentes: una revisión bibliográfica (2021)	Neumann Boggiano, C., Cancino Vásquez, I., Salfate Otriz, C., & Sandoval Mella, J.	Artículo de investigación	Se <u>exponen</u> y se <u>analizan</u> resultados e ideas que corroboran el impacto de la pandemia en la salud mental de los menores.
Aislamiento social, tecnología y salud mental (2021)	Carmenate Rodríguez, I. D., & Marín Acosta, A.	Artículo de investigación	Se <u>exponen</u> las causas y se <u>analiza</u> por qué ha la pandemia por COVID-19 ha tenido este impacto en niños/as y adolescentes.
Tolerancia al confinamiento ante la pandemia COVID-19, salud mental y rendimiento académico: comparación entre dos rangos etarios.(2021)	Sánchez Rodríguez, G. E.	Artículo de revista	Se <u>analiza</u> cómo ha afectado la pandemia por COVID-19 a la población infanto-juvenil realizando un estudio transversal entre 2 grupos sobre su salud mental, donde se exponen las conductas observadas por sus familiares durante el confinamiento.
Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes.(2021)	Sánchez Boris, I. M.	Artículo de investigación	Se <u>expone</u> y se <u>analiza</u> la afectación por COVID-19 junto con sus causas

			y consecuencias.
Eventos vitales estresantes, estrategias de afrontamiento y resiliencia en adolescentes en contexto de pandemia.(2021)	Harvey Narváez, J., Arteaga Garzón, K. V., Córdoba-Caicedo, K., & Obando Guerrero, L. M.	Artículo de investigación	Se <u>exponen</u> diferentes estilos y estrategias de afrontamiento que desarrollan los adolescentes ante situaciones de adversidad. Además, también se <u>exponen</u> las causas que han generado este tipo de reacciones en ellos/as.
Repercusiones a la salud mental poblacional por los efectos e impactos de la pandemia por covid- 19.(2021)	Gutiérrez Rodríguez, F. J., Galán Leyte, M. G., Pérez González, M. C., & Guzmán González, J. I.	Artículo de investigación	Se exponen las causas por las que ha afectado la pandemia por COVID-19 en la población infanto-juvenil.
Infancias y adolescencias: vivencias durante la pandemia por covid-19 en Argentina.(2022)	Barcala, A., Poverene, L., Torricelli, F., Parra, M. A., Wilner, A., Mícele, C. , Correles, C. , Moreno, E., D'Angelo, M., Heredia, M., Sanchez, N., & Vila, P.	Artículo de investigación de una revista científica	Después de la realización de su estudio donde se <u>analiza</u> cómo han vivido la pandemia por COVID-19 los niños/as y adolescentes a raíz de las emociones que manifiestan.
Impacto psicológico del COVID-19 en la salud mental de niños y adolescentes.(2021)	Cruz Díaz, F. J.	Artículo de investigación	Se <u>exponen</u> los diferentes trastornos mentales que ha desencadenado la pandemia en infantes y adolescentes, además de las causas.

Impacto psicológico de la pandemia del COVID 19 en niños.(2020)	Rengel Sempértegui, M. Y., & Calle Coronel, I. I.	Artículo de investigación	Se exponen las causas y los diferentes problemas de salud mental que ha generado la pandemia en los infantes. Destaca los principales trastornos mentales que se han observado en este grupo de población.
Impacto emocional y conductual del Covid-19 en las familias con niños preescolares en Madrid.(2021)	Domínguez Contreras, M., & Gómez Prieto, I.	Artículo de investigación	Se <u>exponen</u> los cambios conductuales y emocionales en la población infanto-juvenil a raíz de la pandemia y las causas de la misma.

El artículo de la ONU (2016) “Objetivos de desarrollo sostenible: 4. Educación de calidad. Por qué es importante”, está puesto en la bibliografía, ya que ha sido citado en el documento en una ocasión para completar una argumentación propia, pero no entra dentro de los artículos seleccionados para la realización de este Trabajo Final de Grado.