

# Cambios y repercusiones socioemocionales en tiempos de pandemia

## En la vida cotidiana

- Rutinas
- Pérdida de espontaneidad en el contacto
- Sistema laboral / escolar

## En la forma de estar con otros

- En la forma de jugar (adultos y niños) y encontrarme con la familia y amigos.
- Vivo intensa y todo el tiempo con algunos / y vivo en lejanía física total con otros.

## En los afectos y emociones

- Emociones que genera el presente / pérdida de certezas futuras.
- Incertidumbre, miedo, tristeza, cambios de humor.





# ALGUNOS DATOS

**"Estudio sobre los efectos de la  
pandemia en niños"**

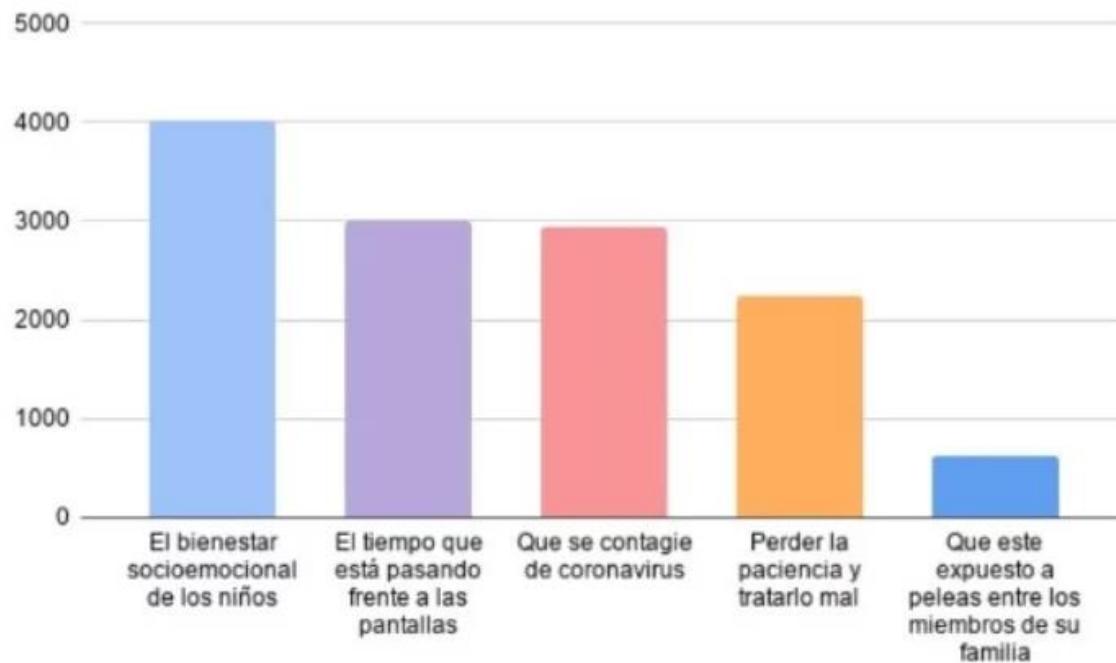
Fuente: Estudio Cuidemos a nuestros niños

- El estudio está dirigido a personas que viven en Chile y que tengan a cargo a niños o niñas entre 0 y 11 años.
- Primer resultado con 6.149 encuestas
- 93% Madres
- 5% Padres
- 2% Otro cuidador

Equipo Proyecto Cuidemos a Nuestros Niños (2020)  
Resultados de la Primera Etapa Proyecto Cuidemos a  
Nuestros Niños. <https://www.cuidemosanuestrosninos.org>

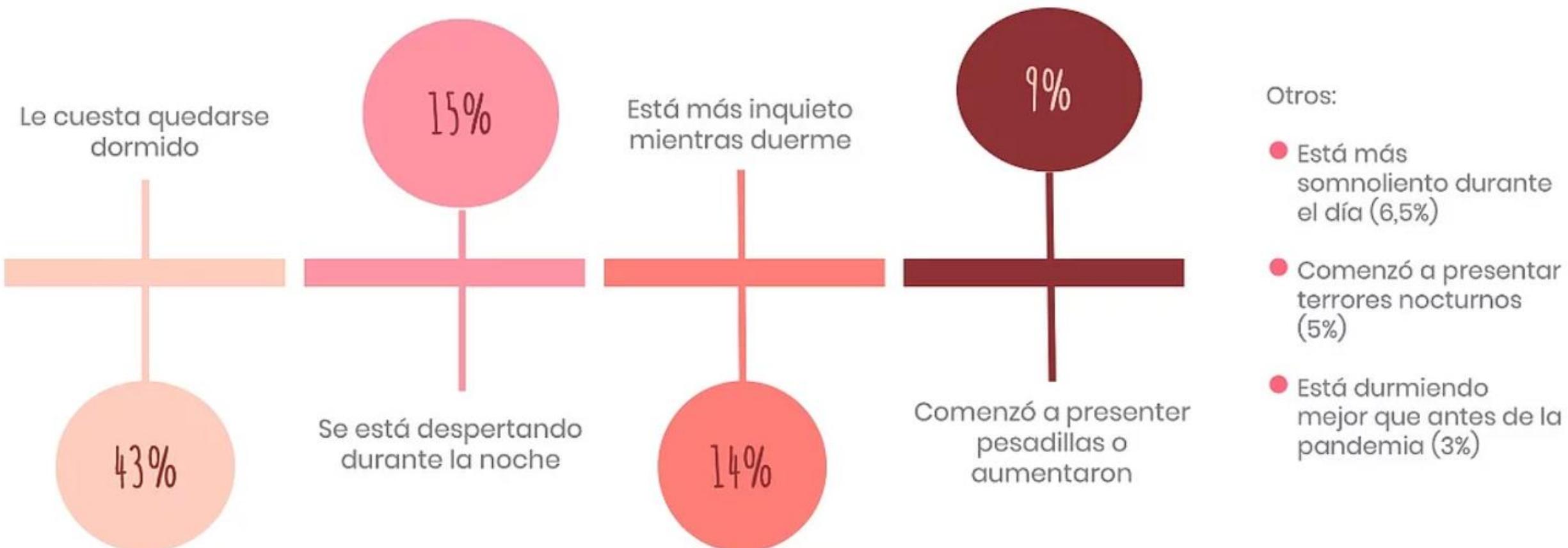
# RESULTADOS

¿QUÉ ES LO QUE MAS LE PREOCUPA A NUESTROS CUIDADORES ACERCA DEL NIÑO/A EN ESTA PANDEMIA?



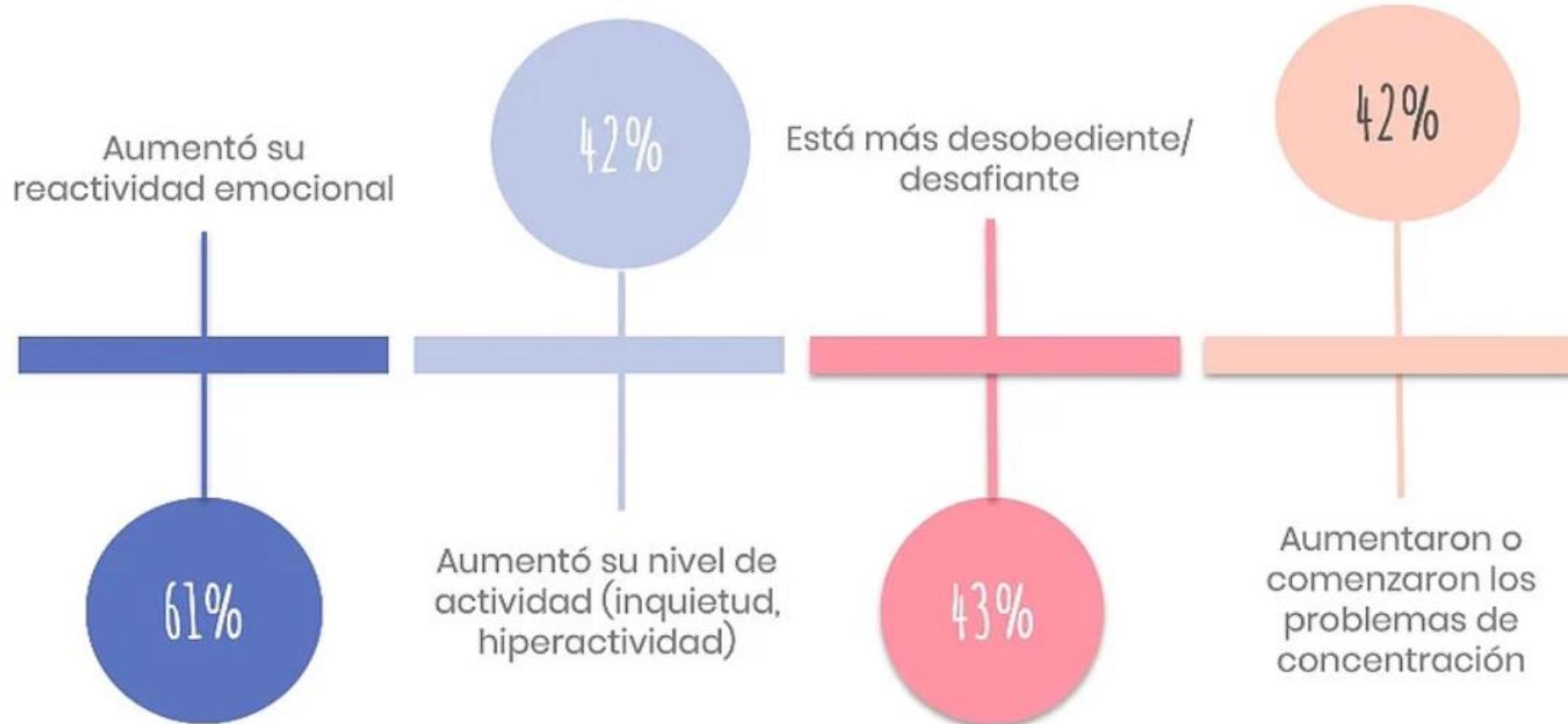
\*PODÍAN REFERIRSE A MÁS DE UNA PREOCUPACIÓN RESPECTO DE SU NIÑO O NIÑA

# ¿QUÉ CAMBIOS EN EL SUEÑO OBSERVAMOS QUE COMENZARON A PRESENTARSE DURANTE LA PANDEMIA EN NUESTROS NIÑOS Y NIÑAS?



\*EL MISMO NIÑO O NIÑA PUDIERA ESTAR PRESENTANDO MÁS DE UNO DE ESTOS SÍNTOMAS / \*RECUERDA QUE DEBEMOS HACER EL ANÁLISIS POR GRUPOS ETAREOS, ES ESPERABLE Y ADAPTATIVO QUE FRENTE A SITUACIONES DE ESTRÉS APAREZCAN CIERTAS CONDUCTAS, LOS ADULTOS DEBEMOS ESTAR DISPONIBLES, ES SU MANERA DE MANIFESTAR QUE NOS NECESITAN

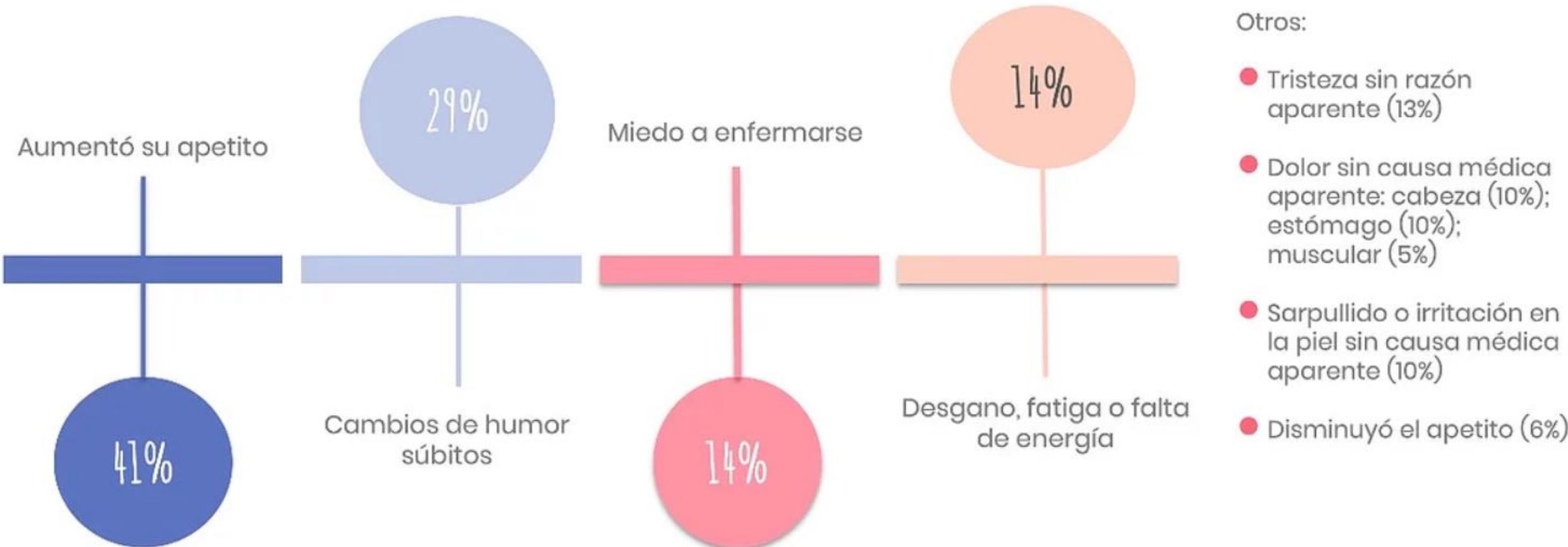
# ¿QUÉ CAMBIOS CONDUCTUALES (EXTERNALIZANTES) OBSERVAMOS DURANTE LA PANDEMIA EN NUESTROS NIÑOS Y NIÑAS?



Otros:

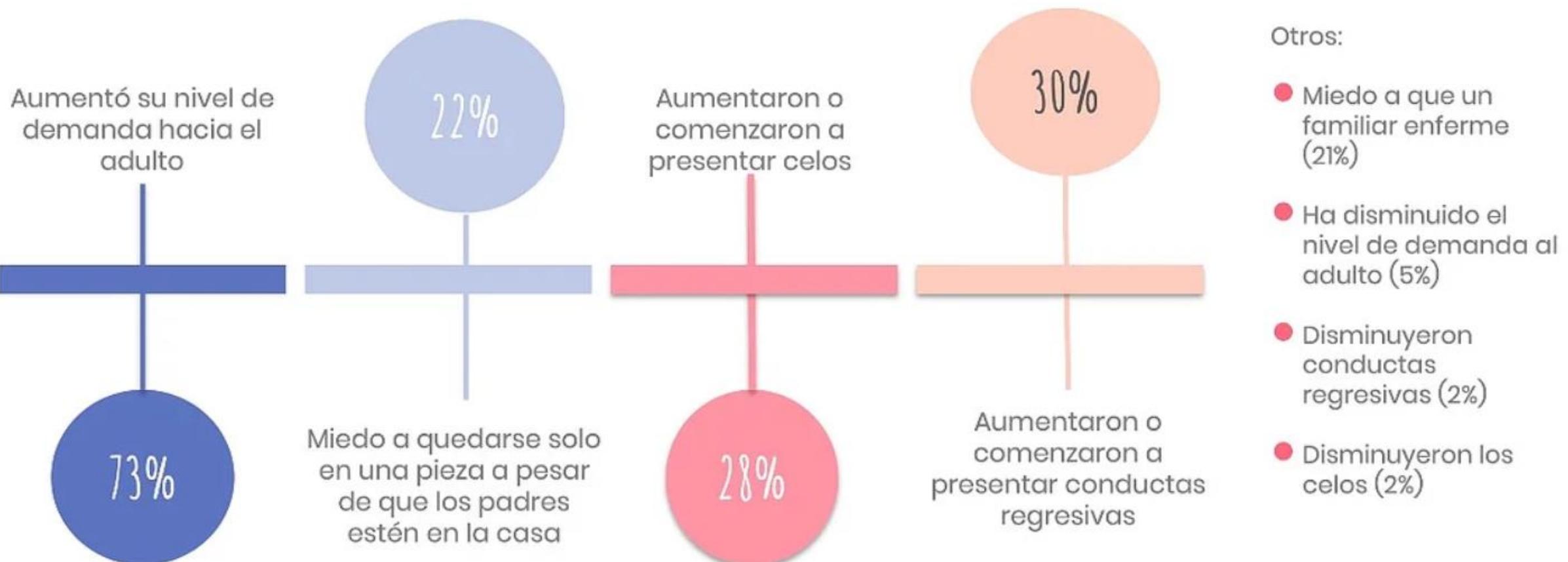
- Comenzaron o aumentaron conductas agresivas físicas (26%)
- Está más peleador (26%)
- Comenzaron o aumentaron conductas agresivas verbales (23%)
- Disminuyeron niveles de hiperactividad (16%)
- Disminuyeron los niveles de reactividad emocional (8%)
- Disminuyeron los problemas de concentración (6%)

# ¿QUÉ CAMBIOS CONDUCTUALES (INTERNALIZANTES) OBSERVAMOS DURANTE LA PANDEMIA EN NUESTROS NIÑOS Y NIÑAS?



\*EL MISMO NIÑO O NIÑA PUDIERA ESTAR PRESENTANDO MÁS DE UNO DE ESTOS SÍNTOMAS / \*RECUERDA QUE DEBEMOS HACER EL ANÁLISIS POR GRUPOS ETAREOS, ES ESPERABLE Y ADAPTATIVO QUE FRENTE A SITUACIONES DE ESTRÉS APAREZCAN CIERTAS CONDUCTAS, LOS ADULTOS DEBEMOS ESTAR DISPONIBLES, ES SU MANERA DE MANIFESTAR QUE NOS NECESITAN

# ¿QUÉ CAMBIOS EN RELACIÓN AL ADULTO SIGNIFICATIVO OBSERVAMOS DURANTE LA PANDEMIA EN NUESTROS NIÑOS Y NIÑAS?



# EFFECTOS EN LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES

- Estrés y ansiedad
- En algunos casos el encierro puede incluso generar sintomatología más aguda.
- Sentimientos de soledad
- Temores varios
- Alteración de rutinas



# EFECTOS EN ADULTOS TAMBIÉN

- Miedo
- Soledad
- Desmotivación
- Desánimo
- Agotamiento
- Culpa
- Sobrecarga

INCERTIDUMBRE

FATIGA EMOCIONAL

SOBRE ADAPTACIÓN

DISOCIACIÓN





"Es tan contraproducente vivir anclados en estados «negativos» como negarlos sistemáticamente, el cuerpo es un sistema de comunicación y las emociones son una forma de lenguaje. Ignorarlo es ignorarnos, juzgar estas emociones es juzgar una parte muy profunda de nosotros mismos.

Cuando nos permitimos sentir lo que sentimos estamos siendo auténticos y genuinos con nosotros mismos y con los demás. Este nivel de honestidad repercute en nuestro bienestar físico y emocional. Además, reconocer la propia voz interna sin dejar que nos domine es el primer paso para el bienestar, para vivir en presencia. Al conectar con la energía de ese bebé que fuimos un día podemos distinguir que nació para ser, no sólo para estar. A medida que recuperamos la coherencia, poniendo mala la cara al "mal tiempo" y buena cara al "buen tiempo", nos vamos dando espacio para recuperar la posibilidad de ser."

Fuente: Emociones.

Video: <https://www.enriccorberainstitute.com>

# ANTE LAS EMOCIONES DE NUESTROS HIJOS, CUIDADO CON...

SOLUCIONAR "Lo que tienes que hacer es...."

CUESTIONAR ¿De verdad te molesta tanto...?

DESVALORIZAR ¿Pena?... ¡tú no sabes lo que es tener pena de verdad!

CORREGIR "ESO no es motivo para sentirte así"





## ES IMPORTANTE AYUDARLOS A

- Reconocer las emociones
- Comprender lo que sienten
- Alfabetización emocional
- Expresar lo que sienten (cómo, cuándo, dónde)
- Regular