



SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD UPN 096 CDMX – NORTE

**CÓMO AFRONTARON EMOCIONALMENTE LOS NIÑOS, FAMILIA Y PERSONAL  
EDUCATIVO, EL CONFINAMIENTO COVID-19 EN LA CDMX EN EL 2022**

PROGRAMA DE ACTUALIZACIÓN DOCENTE LEP 2022

PARA OBTENER EL TITULO DE:  
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR PLAN 2008

PRESENTA.

LEONOR SÁNCHEZ GONZÁLEZ

ASESOR: Dr. Miguel Ángel Llanos Gómez

CDMX diciembre 2022

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
JUSTIFICACIÓN	7
1 8	
1.1 Origen	9
1.2 Características.	10
1.4. COVID-19 Y SALUD MENTAL	11
1.5 Antecedentes del problema ante COVID – 19 en los niños y su entorno.	13
1.6. EMOCIONES FRENTE A LA PANDEMIA COVID - 19	15
1.7. Duelo en los niños durante la pandemia COVID-19	18
1.8. El confinamiento y la responsabilidad de los padres	19
1.9. Cómo Ayudar a los Niños en tiempo COVID	20
1.10. Conductas durante la contingencia COVID-19	21
2 22	
2.1. La educación emocional en tiempos de pandemia.	24
2.2. Importancia de la educación emocional en pandemia	25
2.3. Impacto del confinamiento en la salud de los niños.	28
2.4. La familia y su entorno durante y después del confinamiento.	31
2.5. Impacto emocional de los docentes en tiempo de pandemia	33

	3
2.6. Gestión emocional de los docentes en tiempo de crisis	34
2.7. Cómo trabajar la salud emocional del docente	36
2.8. Educación a distancia en tiempo COVID.	37
2. 9. Páginas sugeridas de material de apoyo.	38
CONCLUSIÓN	39
BIBLIOGRAFÍA	41

## INTRODUCCIÓN

En marzo del 2020 llegó a nosotros un nuevo virus llamado COVID – 19, se presentó en todo el mundo afectando a todos los seres humanos, a unos llevándolos a la muerte y otros quedaron con secuelas significativas, afectando también a las personas en sus ámbitos, su economía, su estabilidad emocional y social.

El objetivo de esta investigación fue conocer vivencias de personas en su entorno familiar, social y emocional referidas a el brote del COVID–19, que afectó a la CDMX utilizando un enfoque a nivel cualitativo y cuantitativo, así como experiencias vividas por las personas educativas y niños del entorno del CENDI “Gloria Leduc de Agüero” ubicado en la CDMX.

Como experiencia personal, se vivió un tiempo muy difícil nuestros hábitos cambiaron radicalmente, no estábamos preparados para afrontar una situación así, el observar a los niños, familia y compañeros docentes actuar de manera diferente, nos creó muchas preguntas de cómo se afrontaría esta situación y la enorme dificultad de comenzar a trabajar con la tecnología con la que no estábamos acostumbrados a hacerlo, muchos de nosotros teníamos un mínimo de conocimiento y esto nos confrontó a vivir una etapa con preocupación, miedo, angustia y muchas emociones encontradas, tanto a docentes como a padres familia y todo el personal educativo

Es importante mencionar que se reflexiona de lo que se observaba y presentaba con las actitudes de los niños, padres de familia y personal educativo, lo que se está pasando dentro de su entorno familiar.

Al regreso a clases se notó que los niños han perdido el interés de socializar y compartir momentos importantes con personas, amigos, familiares; su entorno social se ha visto muy afectado, se observó también que no contaban con aprendizajes significativos, los hábitos que se tenían en la escuela, ya no existían y sobre todo emocionalmente vivían una etapa en donde se notaban ausentes, no socializan con sus compañeros, maestros e incluso familiares de su entorno.

Es por ello que empecé analizar cómo fue afectando la pandemia a todos los seres humanos pero muy en especial a los niños. Cabe mencionar que la problemática de estudio está enfocada a ellos, porque bien es cierto que vivieron situaciones que no conocían, también aprendieron otra manera de obtener el conocimiento, con nuevas herramientas de trabajo.

El contexto familiar es otro aspecto muy importante ya que se observó que las familias del entorno educativo, al regreso a la escuela eran más aprensivos, tenían miedo a contagios, pero lo que más preocupó fue la manera de expresarse de sus hijos, ya que era notorio que necesitaban los cuidados de la escuela para que ellos regresaran a integrarse a sus actividades laborales sin tomar en cuenta las emociones de los niños.

Por ello el propósito de realizar este proyecto llamado: Cómo Afrontaron Emocionalmente los Niños, Familia y Personal Educativo el Confinamiento COVID-19 en la CDMX en el 2022.

Tomando en cuenta los siguientes objetivos:

Analizar el entorno familiar, social y emocional que vivieron los niños del Centro Educativo “Gloria Leduc de Agüero” y personal educativo.

De qué manera se afrontó el periodo de aislamiento en casa y como se llevó a cabo el aprendizaje a distancia.

Conseguir que los niños construyan un ambiente seguro y expresen sus sentimientos.

En respuesta a estos cuestionamientos en los capítulos nos permiten conocer y analizar el tema.

En el primer capítulo se menciona en forma general conceptos de autores que han estudiado estos temas y cómo se han realizado estudios para combatir enfermedades virales.

Señalamos las consecuencias en el estado emocional y conductual comenzaron a hacerse notorias por el aislamiento total.

Enfermedades respiratorias que llegaron a ser pandemia por presentarse a nivel mundial como lo está pasando actualmente con el virus de COVID – 19.

Se propuso las clases en línea con ayuda de la tecnología que ayudó al acercamiento con los niños y padres de familia.

El enfoque de saber qué está pasando con los niños a nivel emocional en esta pandemia COVID-19.

En el segundo capítulo se refiere a mencionar de qué manera se obtuvo el conocimiento de trabajo a distancia con la tecnología y qué estrategias se formaron para continuar brindando este a los niños.

En esta nueva normalidad la escuela tendrá que ser híbrida y adaptativa, la escuela tendrá que aprender a trabajar en dos escenarios a distancia y en línea, a distancia y presencial.

En el esquema presencial se trabajará necesariamente desde el desarrollo de proyectos el aprendizaje desde una perspectiva transversal, multidisciplinaria, se dará oportunidad a los niños de resolver problemas sabiendo utilizar la tecnología para encontrar la información que necesiten, se trabajara el ámbito socioemocional, comunicación, relaciones, influir en el contexto.

Y por supuesto continuar escuchando a los niños para darnos cuenta quien necesita apoyo emocional, ya que actualmente se está presentando mucho esta situación.

Generar estrategias de aprendizaje dentro de las aulas y mantener comunicación cercana con los alumnos, familia, docentes y todo el entorno social

Se nota que los niños han perdido el interés de socializar y compartir momentos importantes con personas, amigos, familiares, su entorno social se ha visto muy afectado

Otro momento importante de este periodo de pandemia es saber cómo los niños llevan su duelo, en el caso de que se haya presentado en su entorno por una ausencia familiar.

Así mismo, se menciona cómo se fue adaptando a la nueva forma de trabajo, ya que los docentes no contábamos con habilidades tecnológicas adecuadas para desarrollar conocimientos a distancia, teniendo que adaptarse para ejercer el aprendizaje a los niños, tomando cursos en línea o aprendiendo de otras terceras personas, como familia, amigos, compañeros.

## JUSTIFICACIÓN

Este periodo de tiempo escolar 2019 – 2022 debido a la emergencia sanitaria provocada por COVID 19, nos ha situado en un gran reto educativo y social de los últimos tiempos.

Ha nacido la urgente necesidad de responder a los problemas emocionales, sociales y de aprendizajes que presentan los niños, docentes y personas en general en el CENDI “Gloria Leduc de Agüero”.

Es un hecho que durante este periodo de confinamiento se ha presentado un cambio, por lo que es de gran importancia prevenir problemas emocionales, conductuales y de aprendizaje en los niños y su entorno familiar.

Los niños y sus familias afrontan el confinamiento social con una actitud proactiva utilizando nuevas estrategias tecnológicas, emocionales y de educación a distancia.

Analizar el entorno familiar que vivieron los niños del CENDI “Gloria Leduc de Agüero” como fue afectando su vínculo emocional, social y de aprendizaje.

## CAPÍTULO I

### 1 COVID - 19 LA NUEVA PANDEMIA.

Actualmente estamos viviendo una pandemia mundial a causa de un virus denominado coronavirus, este ha llegado a un nivel bastante amplio en mortalidad y sus afectaciones han sido muy dañinas para el ser humano.

Según la UNESCO, más de 1500 millones de niños dejaron de asistir a la escuela, los que tuvieron algún medio pudieron continuarla a distancia, otros dejaron de recibir clases como las poblaciones alejadas y marginadas, que no contaban con internet por lo cual no contaban con actividades escolares. (Ginebra OPS, 2020. P. 1)

A nivel escolar ha afectado a la gran mayoría de los estudiantes, desde nivel inicial hasta superior. Pero no solo a ellos, sino también a muchos trabajadores que por esta causa han dejado de realizar sus actividades diarias de trabajo.

En esta etapa que se está viviendo a nivel mundial de COVID – 19, sabemos que las dificultades están asociadas, así como las medidas sanitarias que se han tenido que realizar para evitar contagios y más propagación del virus, son desencadenantes de conflictos de la salud mental de la población en general, no hay respeto a la condición, ni edad, ni género, nos afecta a todos, aunque a algunos les afectara más y a otros menos pero en general no existe personas que no sean afectadas por esta situación.

El grupo de niños y adolescentes es más vulnerable, en este tipo de circunstancias, es difícil comparar ya que marcará la vida de muchos de nosotros de todas las generaciones que están viviendo esta pandemia, esto puede formar desajustes a nivel conductual y emocional.

Ha creado un cambio drástico en todas las rutinas. Al recordar que el día 20 de marzo fue la fecha en que dejamos de asistir a las escuelas, visitar a sus familiares, asistir a fiestas, salir los fines de semanas, parques, plazas.

Esto formó un estresor importante que genera un cambio en el comportamiento de todos y cada uno de los niños y por consiguiente las consecuencias en el estado emocional y conductual comenzaron a hacerse notorias por el aislamiento total.



Es muy importante mencionar que si para los niños sanos fue motivo de ansiedad y estrés este confinamiento, para los niños con necesidades especiales han sido aún más difícil el manejar la situación, pues ellos no saben qué es lo que está pasando y aun sabiendo u observando que pasa algo se les hace más difícil enfrentarlo.

“El 30 de enero del 2020, el director general de la OMS declaró que el brote de COVID-19 era una emergencia de salud pública de importancia internacional de conformidad con el Reglamento Sanitario Internacional (2005)”. El primer caso en la Región de las Américas se confirmó en Estados Unidos el 20 de enero del 2020; y el primer caso en América Latina”. (Llanos, 2020 p. 6).

## **1.1 Origen**

Hace tiempo atrás se presentaron brotes de enfermedades respiratorias cuyas características fueron cuadros gripales que llegaron a ser pandemia por presentarse a nivel mundial como lo está pasando actualmente con el virus de COVID – 19.

Es así que se conoce que el COVID -19 (SARS-CoV-2), que no es la única enfermedad que nos ha afectado a nivel mundial y que afecta el organismo de los seres humanos.

Posiblemente la primera pandemia de la que existe constancia es la descrita por Hipócrates en donde menciona que los virus de la influenza existen hace 2400 años (Kaplan y cols, 1977. p. 13)

Las autoridades sanitarias de China se vieron sorprendidas por una serie de neumonías de origen desconocido que poseía una gran facilidad para su expansión, observando a los habitantes de esta ciudad con síntomas que no se conocían, pero que poco a poco se expandía en la gran mayoría de las personas, provocando neumonías graves que provocaron la muerte.

No tardó en encontrar cierta semejanza con las epidemias previas de coronavirus del síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV) producida en 2003 y del síndrome respiratorio del Medio Oriente (MERS) ocurrida en 2012. (Serrano. 2020. p. 22.)

## 1.2 Características.

Pandemia. Enfermedad que se encuentra en todo el mundo y afecta a muchas personas.

El coronavirus o COVID – 19, es causado por un virus que puede transmitirse de persona a persona, se produjo por primera vez en diciembre de 2019 y se ha propagado rápidamente por todo el mundo. Afecta el sistema respiratorio y en algunos casos puede causar problemas en los pulmones como la neumonía.

Se dice mucho acerca del coronavirus, las directrices (Llanos Gomez, 2022) y recomendaciones cambian rápidamente a medida que sabemos más del virus y cómo actúa.

Se menciona que se propaga por gotas de una persona que tose o estornuda, despiden gotas al aire, estas gotas caen sobre la superficie o son inhaladas por otras personas.

Es posible que una persona transmita el virus cuando todavía no presenta signos de estar enferma, lo que se conoce como persona asintomática, suele pasar entre dos y catorce días antes de que la gente se sienta enferma de este virus.

Es recomendable seguir normas de higiene como:

- Lavado de manos varias veces al día, así se rompe la dura que protege al virus no afectando a las células.
- Usar gel hidroalcohólico
- Tomar distancia de seguridad para cuidarse a sí mismo de 2 metros
- Tener cuidado de los objetos que se tocan y evitar tocarse cara, nariz, boca.
- Usar mascarilla, no tocarla una vez colocada, debe tapar boca y nariz.
- Al toser y estornudar cubrirse la boca con el codo.

### **1.3. Virus y vacunas**

Los virus son microorganismos (no se pueden ver a simple vista) no son seres vivos, no cumplen con la función vital de reproducción por sí mismos a diferencia de las células.

Para que un virus pueda cumplir con su función necesita un ser vivo para que pueda ser infectado y reproducirse en las células varias veces infectando al organismo denominándose agentes infecciosos.

El sistema inmune es el encargado de defendernos contra los virus, como método de prevención existen las vacunas.

“Cada año la OMS dedica recursos significativos para mantener la vigilancia mundial sobre las cepas de virus”. (Mazzitelli. 2011. p. 26)

Vacuna. Una vacuna es una preparación de antígenos, que es una sustancia que permite la formación de anticuerpos y que tiene la capacidad de generar una respuesta inmune dentro del organismo. (Merino. 2009. p. 21)

Algunas enfermedades comunes reconocidas por los virus son: La gripe, resfriados, gastroenteritis.

### **1.4. COVID-19 Y SALUD MENTAL**

La salud mental comprende una extensa escala de acciones directa o indirectamente relacionadas con el componente de la mente.

El estado de equilibrio emocional, cognitivo y conductual permite a la persona desenvolverse de manera responsable en su entorno familiar, social y laboral, así como de gozar de bienestar y calidad de vida. (Holmes, 2020. p. 25)

Existen dos factores que pueden desarrollarse, los genéticos y los ambientales, estos se pueden unir para interactuar conjuntamente y así dan pie a formar la formación de problemas emocionales y conducta, estos pueden presentarse en cualquier edad de la vida.

El impacto en la salud mental en niños, adolescentes y adultos ha causado grandes problemas en nuestro entorno donde puede estar afectando la salud mental de todos, aunque directamente por el covid no se tienen evidencia de que exista una repercusión psiquiátrica en niños y adolescentes.

Pero si puede haber un impacto más directo porque en su familia esté presente este virus afectándolos con la enfermedad grave o hasta pérdidas familiares o de amigos.

Seguramente se observarán muchos más estresores relacionados con la prevención como cierre de escuelas, que ha implicado un cambio importante en las rutinas que se realizaban diariamente en casa y en la escuela, así mismo un cambio en la educación, las medidas de aislamiento que están ocurriendo en los niños en un periodo de maduración que requiere de estímulos sociales, aunque se está presentando la comunicación online, pero no es lo mismo que estar presente en las actividades presenciales.

La exposición de amenaza de la pandemia provoca incertidumbre ya que no sabemos hasta cuándo regresaremos a vivir de manera ordinaria, ya que lo que si tenemos presente es que nunca regresaremos a realizar las actividades como eran antes de la pandemia.

Es así, que se observa que en los periodos que no hay escuela aumenta el tiempo de tener los aparatos tecnológicos como, celular, tablets, etc. También se ve reflejado en la realización de ejercicio ya que por el aislamiento no es posible realizarlo libremente fuera de casa, el sueño pasa a ser más irregular y las dietas menos apropiadas.

Las familias con un riesgo socioeconómico pueden estar también más sujetas a una mayor vulnerabilidad, incluso a sufrir separaciones o violencia.

¿Qué sabemos? Se investigó por medio de encuestas en el confinamiento

- Aumento de depresión y ansiedad (37-43%) en 12 a 18 años, China (Zou, 2020. p. 6)
- Depresión y ansiedad (22-19%) estudiantes de primaria (Xie, 2020, p.18)

- Descripción de más dependientes, distraídos, irritables, preocupados, problemas de sueño, pérdida de apetito. Más afectación en los más pequeños (Jiao, 2020. p. 11)

- En India, mayor estrés en los confinados que en los que no lo estaban (preocupaciones, miedos, desesperanza) (Saurabh, 2020. p.18)

Por lo que observamos que durante este periodo de confinamiento ha observado un aumento en número de niños que tienen problemas emocionales de conducta y que hay un porcentaje importante que estarían en riesgo de un problema de salud mental.

Los niños presentan mayor riesgo que los adolescentes porque son más vulnerables y por lo tanto más afectados, los niños dependen más del entorno social y del juego físico para su desarrollo cerebral, en el momento del confinamiento no tenían establecidos el sistema de comunicación a través de las redes sociales, su periodo está en desarrollo por lo que son más dependientes de sus padres, familia, dependiendo también de las rutinas de casa y escuela que se perdieron.

### **1.5 Antecedentes del problema ante COVID – 19 en los niños y su entorno.**

Al iniciar la pandemia se generaron muchas expectativas de lo que se estaba presentando. Nadie sabía lo que se avecinaba. Muchas personas no creían en el virus y su propagación.

Los niños no entendían lo que pasaba solo observaban lo que estaba pasando.

Cuando se iniciaron los contagios en México se implementaron medidas de distanciamiento social, así como medidas de higiene, para finales de marzo obligatoriamente se cerraron las escuelas, trabajos, museos, diversiones, hospitales dándole prioridad a las personas que resultaron enfermas de este virus para su atención. Notablemente no se observaba movimiento alguno en la calle, la mayoría de la gente se quedó en casa para resguardarse de este virus.

Las escuelas se cerraron totalmente, los niños, adolescentes, adultos, no sabían que pasaría ya que nunca se había presentado algo así.

En los medios sociales se observaba a un personaje que motivaba a quedarse en casa. (Susana Distancia) que indicaba la importancia de respetar su distancia con otra persona.

Poco a poco se fue adaptando a una nueva forma de vida. Nunca se pensó que esta pandemia fuera a permanecer tanto tiempo en nuestro entorno.

Por esta razón se propuso las clases en línea que, aunque para toda la comunidad fue algo nuevo la tecnología ayudó al acercamiento con los niños, observando deficiencias en muchos aspectos ya que no se tenía el conocimiento del manejo de la tecnología.

Al pasar los días y estar encerrados en casa se puso a prueba la resiliencia de todas las personas que integran la familia, ya que, aunque en tiempos anteriores se compartían momentos en casa, no fue lo mismo, estar juntos mucho tiempo fue generando inconformidades, desagrados, agresiones, abandono a los niños de parte de los padres de familia ya que se dedicaban a trabajar desde casa y la atención era mínima para sus hijos.

“Los servicios de salud han sido un aspecto severamente afectado por la pandemia, debido a la alta demanda de la población en general. En particular sobresalen los aspectos negativos en este sector”. (Llanos, 2020, p.18)

La incertidumbre se ha incrementado, los pensamientos cada vez son mayores, los hábitos se han perdido, esto denota que siempre estábamos esperando estar juntos en familia y ahora que se ha presentado el momento no sabemos manejarlo.

Hay que tener claro como docentes, padres, adultos, hasta donde hablar de la normalidad, hasta donde podemos hablar que se sientan así, cualquier emoción que sea muy intensa, prolongada en el tiempo y que genere disfunción, no es buena tenerla, en ese caso se debe acudir con un especialista.

El COVID-19 está dejando a la gran mayoría de los niños fuera de la escuela. Nunca se habían cerrado escuelas por tanto tiempo, los niños sienten miedo, estrés incluso enojo porque no pueden compartir actividades que antes realizaban. (Patricia D, 2016, p.53)

## 1.6. EMOCIONES FRENTE A LA PANDEMIA COVID - 19

Emociones. Es un concepto que se utiliza para definir los efectos producidos por cambios fisiológicos significativos.

Las emociones son manifestaciones con las cuales los seres humanos mostramos como nos sentimos respecto a los eventos que están ocurriendo en nuestra vida.

La manera de expresar cada una de estas emociones dependerá de las condiciones biopsicosociales de cada individuo.

Es importante reconocer y tener presente que las emociones como el miedo, la irritabilidad y el enojo, la tristeza, la desesperación, la ansiedad, son absolutamente normales y esperadas de una situación nueva y repentina y como tal todas las emociones tienen una función.

Existen muchas formas de definir la emoción de acuerdo a los intereses de cada ciencia o escuela.

La neurociencia, se interesa por el conocimiento de los mecanismos cerebrales, hormonas y neurotransmisores. (Ferretero, 2022. p. 21)

La psicología cognitiva menciona la importancia de la relación entre emoción y cognición.

La psicología clínica se interesa por la relación entre desórdenes psicológicos y tipos de experiencia emocional.

La psicología evolutiva se centra en el desarrollo delimitando cuáles son los cambios a lo largo de la vida del ser humano en todas las etapas.

La psicología social pone de relieve la importancia comunicativa de la expresión emocional. (Last Updated. 2020. p. 2)

El entorno familiar es el primer y más importante espacio para el desarrollo social del niño, en la familia se desarrollan las habilidades y capacidades sociales desde recién nacido, esto facilita su integración al mundo social.

Así mismo dentro del entorno familiar se encuentran modelos de aprendizajes que permiten su desarrollo en diferentes habilidades, las cuales son muy importantes para afrontar lo que se vive en su comunidad y entorno. Reforzar siempre la autoestima, permitirle que aprenda de la experiencia.

Existen muchas formas de definir la emoción de acuerdo a los intereses de cada ciencia o escuela.

El enfoque de ahora al saber que está pasando con los niños a nivel emocional en esta pandemia COVID-19 nos sirve para observar que los niños no lleguen a presentar un desorden en un trauma, una experiencia traumática o algún cuadro más negativo o delicado por esta situación.

Actualmente ya han pasado más de dos años de confinamiento, no se puede negar las situaciones vividas que ha sido muy delicadas para todos; si para los adultos ha sido difícil adaptarse a una nueva forma de vida, para los niños ha sido aún más, cubrir o negar la realidad a los niños puede generar repercusiones negativas.

Lo mejor es afrontar lo que sucede dándole nombre y gestionando las emociones, esto va a reducir el impacto de la situación y la convierte en una oportunidad de aprendizaje y crecimiento para todos, niños, niñas, familia.

El objetivo principal de ver estas conductas es ver qué hay de esta reacción si los niños tienen miedo, lloran, se sienten irritables debemos observar e investigar qué hay detrás de esto.

Muchos niños y niñas pueden tener distintas reacciones, como dificultad para dormir, dolor de estómago, estar enojados, con miedo todo el tiempo, en estos casos lo mejor es explicarles, validar sus emociones decirles que sentir miedo es normal, la preocupación es parte de la situación que se está viviendo, asegurarles que es temporal y hacerlos ver que siempre se encontrará con ellos papá, mamá o algún familiar para protegerlos y cuidar de ellos, esto les transmite seguridad en esta etapa.

Las emociones en actualmente son muy importantes, se ha observado que por la pandemia y el aislamiento, han sido más visibles, sabemos que desde que aun antes de nacer ya están presentes en nuestra vida, pero en este momento han sido más patentes en cada uno de nosotros.

Como docentes observamos a los niños, familia y actores educativos que se desarrollan en nuestro entorno y nos damos cuenta de la importancia de conocer cómo interpretarlas, manejarlas con todos ellos.



Los niños han presentado emociones más marcadas en su persona, y son los padres que mencionan que no saben qué hacer con ellos, por otra parte, los docentes son los que se preocupan de lo que está pasando con cada uno de ellos al observar ciertas actitudes de los niños.

En el entorno educativo se han manifestado cambios de humor que llaman mucho la atención por la manera de hacerlo, muestran enojo, coraje, tristeza, miedo y muchas más, que preocupan mucho a todo el personal docente.

Los niños muestran irritabilidad, donde pueden demostrar aburrimiento, ansiedad e incluso tristeza, manifestándose con rabietas, mal humor, etc. tomando en cuenta la edad de los niños se manifiestan en diferentes formas, gritan, lloran porque estaban acostumbrados a otra manera de vivir y ahora con esta pandemia se ha limitado.

Las madres de familia preocupadas de sus hijos mencionan que “No sabe qué pasa con su hija, llora todo el día, grita, ella presenta una serie de conductas que nunca había presentado”.

Como docente no estamos especializadas en el tema de recomendar, consultar, dar indicaciones sobre el tema, porque no estamos especializadas en esto.

Pero si podemos brindar la atención, escuchar, conectarnos con las emociones de la niña y saber que hay detrás de esta manifestación, así los padres de familia deberán mantener la calma y buscar espacios para que la niña se sienta más cómoda para expresar su emoción.

El miedo es una emoción presente en toda nuestra vida y existe para preparar el cuerpo y detectar y afrontar condiciones de riesgo, el miedo a contagiarnos por covid es el que hace que nos cuidemos y no salgamos a la calle o si salimos es con todas las medidas de seguridad, es otra emoción que se está presentando mucho, se puede manifestar en el sueño, se ha observado un retroceso en niños por esta emoción, antes dormían solos, ahora ya no quieren estar solos mucho menos dormir en otro cuarto alejado de sus padres, esto se está manifestando en niños pequeños de edades tempranas.

Los niños tienen una enorme capacidad para percibir lo que pasa, pero a interpretar adecuadamente, ya que al igual que los adultos estamos expuestos a información que alimenta esta emoción.

El aburrimiento ocurre también cuando los niños han sido activamente activos y actualmente están limitados, es importante buscar maneras de estimular y aprovechar ciertas dosis de aburrimiento como oportunidad para potenciar su imaginación y desarrollo de creatividad, la cual la podrán realizar dentro de su hogar en compañía de su familia.

Rabia y Enfado, se presenta cuando la irritabilidad se intensifica o incluso ocurre una nueva situación, debido a la convivencia, tensión acumulada o incertidumbre. Se manifiesta con explosiones intensas de mal humor o tristeza incluso con conductas agresivas.

Inquietud y Nerviosismo, Se presentan con diferentes actitudes, necesitan tomar aire, estar en contacto con la naturaleza y regular toda la energía que poseen, sobre todo a edad temprana, a través del ejercicio físico que es la clave para su desarrollo físico intelectual.

La tristeza es una emoción que todos los seres humanos podemos experimentar y que normalmente puede ser pasajera.

Pero cuando se hace muy prolongada en el tiempo, es muy intensa se habla de depresión (irritabilidad, pérdida del interés de las cosas, alteraciones en el sueño, insomnio, cansancio, falta de apetito o incremento de este, fatiga, baja autoestima, concentración, llanto, conductas suicidas). (Mundy, 2010. p. 19)

### **1.7. Duelo en los niños durante la pandemia COVID-19**

En esta situación es muy importante mencionar que los niños han sido los más afectados cuando en su familia hay una pérdida ya sea por padres o cualquier integrante de la familia.

En este proceso es necesario dar tiempo para que asimile esta situación.

Sus sentimientos y emociones pueden variar en cada uno de ellos, lo recomendado es hablar con la verdad cuando se presenta esta situación en familia, hacer uso de recursos que ayuden a explicar esta situación hará que sea menos complicada su explicación.

“En nuestra necesidad de protegernos de las emociones y los sentimientos de los niños, los adultos tendemos a creer que los menores no son conscientes de lo que viven, que no perciben los detalles o que no entienden lo que está sucediendo”. (

Normalmente hay que:

- Aceptar la realidad de la muerte
- Trabajar las emociones asociadas (dibujos, carta, globos, fotos y flores)
- Aprender a vivir en un mundo en el que el fallecido no está
- La vida continua

Es importante apoyarnos en las menciones que nos ayudan a favorecer el sentido de los niños en situaciones de pérdidas, y comprenda que la vida puede terminar en un momento ya sea por enfermedad, accidente, etc., y que pasa en todas las familias.

“Es importante que consideremos algunos derechos que tienen los niños en duelo. De este modo, no invadimos su espacio personal, ni les atosigamos o trataremos de guiarlos por un camino más rápidamente de lo que ellos necesitan. Estos derechos también pueden servirnos de orientación para comprender mejor sus necesidades sin equipararse a las de los adultos y sin caer en la sobreprotección o la dejadez”. (Peña,2005. p. 22).

### **1.8. El confinamiento y la responsabilidad de los padres**

Se incrementa el estrés, la ansiedad de los padres. Al hacer mención de esto no es que antes de la pandemia del coronavirus no las tuvieran, pero de pronto, los padres no solo cuidan y educan, además son profesores, cocineros, monitores de tiempo, ayudan a las tareas virtuales al recibir estas virtualmente donde tiene que haber un adulto presente guiando las clases porque los niños se distraen, juegan o hacen cosas donde pierden la atención.

Donde se observa que el espacio para lograr estar presentes en sus clases es muy limitado, todo es a través de una pantalla, hablar con sus compañeros, maestros, puede no resultar muy apropiado para los niños, sobre todo en niños de educación inicial que les cuesta más trabajo atender lo que se está enseñando de manera virtual.

Todo esto en espacio limitado dentro de su hogar, además tienen que combinar el trabajo con otras actividades de trabajo y todas las áreas, los padres de familia pueden transmitir seguridad, adaptación, para que se adapten con sus hijos.

El COVID y confinamiento ha hecho que estas situaciones hayan provocado que las personas estén alteradas.

### **1.9. Cómo Ayudar a los Niños en tiempo COVID**

Los niños necesitan ser informados, pero no sabré si están informados, debemos de verificar que es lo que vamos a decir a los niños porque podemos llegar a un sobre control ya que estar a cargo de menores es una gran responsabilidad sobre todo en el tipo de información que manejamos y su veracidad.

Es importante explicar al niño que la información tiene que tener un sustento, mostrar evidencias de su veracidad y mostrarla. Debemos de cómo transmitir la noticia, preguntar qué es lo que sabe, con un lenguaje adaptable de acuerdo a su edad.

Las rutinas son muy importantes, planificar normas concretas de la situación (quedarse en casa y seguir la pauta de higiene) e incidir en las necesidades de cumplirlas les hará sensaciones de que puede realizar algo para combatir el coronavirus y aumenta la sensación de pertenencia al grupo.

Valorará su esfuerzo y ellos se sentirán más aceptados, valorarán que sus padres lo mencionen.

Las emociones son partes de la vida, pero se pueden regular, disminuir, sobrellevar las situaciones.

Para entender cómo se sienten hay que tener en cuenta de experiencias vividas, edad del niño, características personales.

Es importante ayudarles a que los niños sean conscientes de sus emociones y no trasladarles emociones desagradables, encontrar la mejor vía de comunicación cada uno

tiene uno, puede ser en juegos, bailes, cantos, dibujo, bailes y así validar y normalizar sus emociones que puedan estar sintiendo.

Tener presente que puede ser más demandante debido a una mayor necesidad de atención y cariño. (Villagómez. 2021, p. 2)

### **1.10. Conductas durante la contingencia COVID-19**

Al igual que las emociones es normal que en esta contingencia se presenten conductas inapropiadas que pueden generar una alteración en la estabilidad de las personas en familia.

Berrinches o rabietas una marcada desobediencia, la presencia de discusiones frecuentes con los miembros de la familia ya sea con los hermanos, con los papás, con los abuelos, con los que se encuentren en su entorno, el incremento de las conductas retadoras, desafiantes, pueden presentarse en los niños, el nivel de las mismas dependerá del grado de desarrollo y su tiempo de confinamiento.

Sin embargo, estas reacciones tienen un límite, recordarles a los niños que tienen derecho a sentirse a disgusto y a expresarlo de manera adecuada. No permitir que se lastime o lastime a otros.

¿Cómo podemos ayudar como adulto responsable al cuidado de los niños?

- Motivar a que nos platiquen cómo se sienten, permitir que se expresen sin reprobar sus comentarios.
- Reflejar lo que quiere transmitir y poner el ejemplo. Tono de voz bajo, pausado, estar tranquilos, para fomentar seguridad.
- Es útil cuando las emociones son mayores, estar atentos, vigilar a distancia que no dañe o se dañe.
- Dejarlo que piense las cosas e ignorar, no brindarle la atención, pero al lograr calmarse hay que reconocer el logro después que se haya calmado.
- En estos momentos de gran tensión es importante evitar utilizar el castigo como medida de control, es mucho más eficaz que se presenten oportunidades de ganancia o bien utilizar reforzadores positivos.

Sin embargo, si es muy frecuente si serán necesario recordarles las reglas de casa.

- Evitar la desproporción de información en noticias o redes sociales.

Ya que solo alimenta su nivel de ansiedad.

- Compartir la manera de no dañarse y cuidar a los demás.

## **2 Capítulo II. Salud Mental en la Familia y su Entorno Ante la Pandemia COVID -**

### **19**

Al inicio de la pandemia nunca creímos que fuera a afectarnos tanto en la salud mental a todos los seres humanos, actualmente a nivel emocional sigue afectando a todos, desde los más pequeños hasta las personas adultas.

Hablando de economía, ha sido un rubro el cual ha afectado a todos en el mundo, poco a poco los lugares de trabajo se fueron cerrando ya que no había cómo solventar esta situación de pandemia, los propietarios, aunque necesitaban seguir trabajando para generar ingresos ya no podían cubrir las necesidades que se presentaban en el negocio.

Otro aspecto muy afectado fue la salud física, ya que por estar aislados se complicaba realizar sus rutinas dentro de casa, ya sea porque su espacio era reducido o simplemente porque no se sentían con ánimo para realizarlo.

El aspecto emocional que fue y sigue siendo el más afectado tuvimos que realizar un cambio en todos los aspectos de nuestra vida, anteriormente antes de la pandemia esta parte no era relevante en el mundo.

Hoy en día el hablar del aspecto emocional nos mueve a todos, hemos observado que cada ser humano es importante se valora todo lo que se realiza y piensa.

Con la pandemia muchas personas nos dimos cuenta de la gran necesidad de tener un contacto con alguna persona.

El estar con la familia todo el día se vio afectada de manera desproporcionada presentándose confusión, ansiedad, nerviosismo, miedos, desesperación, todo esto porque fue un gran cambio en nuestras rutinas diarias.

Cuando se presentó el virus de COVID-19 cerca de nosotros en nuestro entorno nos sentimos asustados, preocupados, porque no sabíamos a qué nos estábamos enfrentando y nuestra salud mental se fue complicando.

Aunque sabemos que las causas de enfermedades mentales afectan nuestro entorno y a todo lo que nos rodea, hubo dimensiones que nos afectaron más como la educación, el distanciamiento social y lo económico.

Los pensamientos que nosotros generamos al observar que tan fácil somos para hablar de nuestra personalidad, ser flexibles, optimistas o rígidos en nuestra estructura mental y la parte orgánica

Si tenemos una fuente de estrés como lo que estamos viviendo con la pandemia, hace que nuestros pensamientos cambien, el estrés puede provocar un cambio muy negativo en nuestra persona, el deseo de hacer cosas, cambiar nuestros hábitos, cuando se tiene estrés crónico empeora y el cerebro trabaja de manera diferente y esto perjudica nuestra mente.

Entonces se ha observado que el coronavirus ataca las neuronas y la salud mental que está generada por el buen funcionamiento del cerebro por lo cual va a ser muy frecuente asociar la salud mental a la infección del coronavirus.

Hay una parte social o psicológica en un paciente contagiado ya que puede sentir culpabilidad porque se contagió al salir a hacer algo o estar en alguna actividad, pues puede sentir miedo por contagiarse o contagiar a otras personas de la familia o a personas de alto riesgo, esto se suma al estrés crónico, incluso al no ser atendido y complicarse la infección puede fallecer y todo esto se suma dando una situación muy estresante y propensa para generar alteraciones y enfermedades.

Muchas personas iniciaron el trabajo en home office sin saber cómo hacerlo, pero también existimos personas que no pueden realizar esta opción en su medio laboral y se tuvieron que exponer al salir de casa para dirigirse a su lugar de trabajo.

Los niños también se han visto afectados en el mundo se ha alterado su educación, no todos han podido estar en línea tomando clases ya que su situación económica no les permite tener este acceso a la tecnología y de ahí que también han sido muy vulnerables al estrés en su vida diaria.

Esto ha llevado a que los niños tengan una falta de socialización ya que no existía el contacto con personas, amigos, familiares u otras personas de su entorno, también fue afectando su rutina diaria, problemas alimenticios y de sueño los cuales los llevo a una depresión o ansiedad.

Por estas situaciones se debe seguir las medidas de salud indicadas, higiénicas, sociales, físicas.

Otra situación muy importante es dar a conocer a los niños lo que pasa explicando o respondiendo a ellos con respuestas cortas y verdaderas tomando en cuenta la edad para contestar las dudas de lo que observan en su entorno y fuera de él.

### **2.1. La educación emocional en tiempos de pandemia.**

Al afrontar situaciones nuevas como el confinamiento y la interrupción de actividades cotidianas es normal que se experimenten un cúmulo de emociones.

“Hay que tener presente que nuestras hijas e hijos aprenden a regular sus emociones a partir de lo que observan en sus adultos significativos” (Ministerio de Educación, 2020, p. 9)

Y ¿Qué son las emociones?

Expresiones fisiológicas, afectivas, cognitivas y conductuales que tienen una función motivacional e impulsa a la acción.

Miedo. Nos prepara para huir o protegerse de una amenaza o peligro.

Ira. Nos proporciona recursos para autodefensa identificando que hay un límite que debemos poner. (Wharton, 2019, p.15)

Desagrado. Fomenta hábitos de higiene

Tristeza. Nos indica que hay una herida que necesitamos sanar y nos permite superar los fracasos.



Alegría. Facilita la interacción social además que nos recuerda que hay que repetir aquello que nos hace sentir bien.

Cada vez que experimentamos una emoción nuestro cerebro segrega sustancias llamadas hormonas y neurotransmisores que se encargan de avisar al resto de nuestro organismo que ha habido cambios internos o externos y que debe responder para mantener un equilibrio.

Debemos considerar que cada persona maneja las emociones de manera diferente y esto tiene que ver con nuestra genética y nuestra historia de vida, sin embargo, aunque las emociones no se pueden evitar, existen herramientas como la inteligencia emocional, que nos permiten reconocerlas y controlarlas para modificar nuestras reacciones.

Es así, que las primeras semanas de inicio de la pandemia los niños fueron conociendo cómo se desarrollaba y que medidas tienen que implementar en casa para que no fuesen alcanzados por esta.

Emocionalmente se sentían desprotegidos, aunque estaban en casa era una experiencia desconocida la que vivían junto con su familia.

Los padres de familia se sentían angustiados no solo por saber que los contagios iban en aumento, sino porque al ver a sus hijos en casa, aislados y con ganas de regresar a sus escuelas la conducta y actitudes de estos estaba modificando.

## **2.2. Importancia de la educación emocional en pandemia**

El año 2020 fue un año inédito a nivel mundial y fue especial para todos principalmente para los docentes, para las familias, para los niños, se tuvo que aprender a enseñar virtualmente y los niños aprender a aprender virtualmente.

Esto ha movilizó nuestros aspectos emocionales y afectivos, pensar en nuestro entorno a través de las vivencias que hemos tenido tiene como objetivo poder mirar cada uno a partir de la reflexión conceptual y también tener la experiencia del diálogo, de encuentro, como un espacio de formación de nivel inicial porque se considera que la infancia está atravesando muchas dificultades en general y sobre todo a nivel emocional.

Volver a la presencialidad es difícil ya que el año pasado todos se encontraban aislados tomando clases en línea desde su casa, los sistemas de “burbuja” (los niños dentro de una esfera para no ser dañados o contagiados) y al regreso dividieron las aulas separando a los niños que eran amigos, siendo difícil de manejar dentro del aula, incluso se pudieron generar conflictos que antes no existían, porque los padres de familia a algunos de los niños les decían que mantuvieran la distancia, que no prestaran sus pertenencias y muchas otras cosas.

La escuela además de ser el lugar en donde se forman niños, es un lugar para compartir, jugar, experimentar y en este momento no lo podrían realizar.

Los docentes tendrían que prepararse para acompañar, contener, escuchar, de explicar las situaciones que se presentarán, autoformarse, realizándose en grupo en trabajo colaborativo, adquiriendo competencias para ayudar a los niños pasando por el autoconocimiento, la auto gestión de las propias emociones, niveles de autoestima, la capacidad de tener empatía, conocer cuáles son sus emociones, darse cuenta de cómo están viviendo los niños estos momentos.

Cuando los docentes toman en cuenta que los niños no regresaban bien ya que perdieron el ritmo de trabajo al que estaban acostumbrados, lo que género que buscarán estrategias más adecuadas de afrontamiento para tener la capacidad de ponerse en el lugar de otro.

No se puede separar lo emocional de lo racional, se tiene que integrar efectivamente. Lo emocional está ligado permanentemente a lo cognitivo a lo racional a lo que pasa cada una de las personas en todo el mundo.

Tabla 1. Principales ámbitos en que pudo afectar la pandemia a las familias.

Sanitario	El primer impacto de la pandemia es obviamente el sanitario. Muchas familias se vieron afectadas por la COVID-19, en algunos casos de manera asintomática y, en otros, con secuelas graves e incluso fallecimientos.
Laboral	Otro de los impactos más destacados de la pandemia fue el ámbito laboral. La pérdida de empleo es un elemento determinante en la estabilidad psicológica y emocional de las personas. Durante 2020, de acuerdo con los datos de la Encuesta de Población Activa (EPA), se produjo en España una destrucción de 622.600 puestos de trabajo y un incremento del paro de 527.900 personas.
Económico	Como consecuencia del factor anterior, el impacto económico adquirió una gran relevancia en las familias.
Educativo	El escenario de una educación telemática al final del trimestre del curso 2019-2020 tuvo un impacto negativo en gran parte del alumnado debido, entre otros factores, a: <ul style="list-style-type: none"> <li>— La educación en las etapas de infantil, primaria y secundaria requiere de la presencialidad para poder desarrollar gran parte de los contenidos y aprendizajes.</li> <li>— Algunas familias tuvieron dificultades con los recursos tecnológicos, bien por ausencia de ellos o por tener un número insuficiente para toda la familia en estado de teletrabajo y teleeducación.</li> <li>— En algunos casos, se produjo un «absentismo virtual» voluntario por parte de algunas familias.</li> </ul>
Social	El ser humano es un ser eminentemente social. El contacto social es fundamental para el equilibrio y para el desarrollo psicológico, emocional y educativo del individuo. Debido a la cuarentena y a las normas sobre reuniones de grupos de convivientes, se produjo una merma en las relaciones sociales de las familias, con las consiguientes consecuencias emocionales y/o psicológicas.
Emocional	Los factores sanitarios, laborales, económicos, educativos y sociales influyen en el estado emocional del individuo.
Psicológico	El impacto psicológico producido por la pandemia y el confinamiento ha sido recogido en diferentes estudios. De hecho, la propia ONU advertía de un posible incremento de suicidios por el coronavirus, siendo los trabajadores sanitarios, las personas mayores y los jóvenes la población más vulnerable.*

<https://news.un.org/es/story/2020/09/1480312> (García Arias, 2020, p., 5)

### 2.3. Impacto del confinamiento en la salud de los niños.

Los niños además de todos los aspectos que se han presentado en su entorno por esta pandemia, también han presentado a nivel educativo un rezago de los aprendizajes por lo cual al regreso a lo presencial se veían afectados de manera desproporcionada a nivel educativo.

Al estar en casa se generó que los hábitos y rutinas se interrumpieron provocando obesidad en niños, trastornos de ansiedad y sueño, regresiones del desarrollo previos, conductas, tristeza, miedo.

Otra situación que se presenta en el entorno familiar, es el riesgo de violencia doméstica y el abuso ya que al estar en todo momento juntos provoca situaciones de conflicto con su familia.

“A raíz de este confinamiento se realizó un plan de actuación:

- Para las familias.
  - Sesiones informativas sobre COVID-19 y normas de higiene
  - Atención a familias que hayan padecido un impacto significativo en la pandemia.
- Para el alumnado.
  - Actividades que permitan la expresión de las emociones vividas durante el confinamiento.
  - Actividades de aula para el desarrollo de la educación emocional (dibujos, pláticas, lectura de cuentos)
- Para los docentes.
  - Atención si presentan algún tipo de sintomatología grave ofreciendo apoyo y orientación que necesiten”

(Hung Yi, 2020, p.7)

Es así, que se ha observado que el impacto emocional en los niños es delicado.

Ya que su estrés está provocando preocupaciones especiales desde cómo debemos de continuar cuidándonos hasta cómo y cuándo vamos a regresar a la escuela.

Ante el retorno de la escuela hay mucha expectativa, ya que se tendrá que regresar con medidas muy precisas para evitar contagios dentro de las aulas entre los mismos alumnos.

La capacidad de adaptación será compleja, habrá niños que acepten las medidas sanitarias puestas en los lugares que asistan y sobre todo en la escuela, pero también existirán niños que se les complica esta aceptación.

Actualmente lo estamos viviendo, los niños regresan a las aulas, pero con muchas restricciones, restricciones que les ha costado mucho trabajo realizar, ya que ellos querían si, regresar a la escuela realizando sus actividades normales sin impedimentos y eso no sucedió.

Los niños han sido muy resilientes, esas ganas de que todo vuelva a la normalidad es tan ansiada por ellos, que ponen todo su esfuerzo para seguir adelante.

Ahora la atención en los niños será prioridad sobre todo emocional y socialmente.

Los docentes tendrán que proponer actividades de integración para todos los alumnos, estos para conocer de qué manera regresan los niños emocionalmente y partir de ahí para generar estrategias de integración y aprendizaje, acompañando a los niños en su desarrollo.

Como menciona el “Proyecto de Educación Emocional en la escuela” realizar actividades para el cuidado y protección de los alumnos a cargo de los docentes es muy importante, los cuales menciono a continuación, ya que me parecen muy importantes darlos a conocer.

1) “Compartir sensaciones con la ayuda y preguntas del profesor-tutor, en asamblea, y analizar las sensaciones que hemos manifestado (positivas, negativas) (Magala, 2020, p. 10)

2) Resaltar la bondad de compartir dichas sensaciones y hacerles partícipes a los compañeros de ellas. Leer el Emocionario y realizar un "emocionómetro" de clase. (Magala, 2020, p. 10)

3) Sugerir formas y modos de asumir las sensaciones en caso de que nos puedan estar afectando.

4) Explicar las distintas fases de normalizar emociones ante hechos importantes en nuestra vida y cómo superar duelos en su caso.

5) Crear espacios de relajación y de tertulias y lecturas guiadas.

6) Pensar en positivo, sobre el futuro, ¿qué pensamos sobre la nueva situación?, ¿en qué nos repercute?

7) También se puede atender solo al alumnado que lo está pasando algo peor y que sirva como ayuda para el resto de compañeros.

8) Informales y “formales” sobre la epidemia y la necesidad de cumplir las medidas sanitarias establecidas para cuidarnos y cuidar a los demás:

- Lavado frecuente de manos.
- Manera correcta de toser y estornudar. Limpieza e higiene nasal.
- Uso de la mascarilla.
- Mantenimiento de la distancia de seguridad.

9) Cada clase podría realizar carteles con las medidas preventivas que se han de respetar, para recordar los nuevos hábitos de higiene.

10) Promover actividades y juegos divertidos e interactivos: Aunque sea necesario mantener la distancia de seguridad, siempre es posible organizar por grupos reducidos (en clase o a la hora del recreo) juegos divertidos, creativos, que sean entretenidos para los niños y que les hagan sentir, a pesar del espacio de separación, el contacto con sus compañeros.

Es importante que estos juegos sean cooperativos, no competitivos. Por ejemplo, un juego puede ser, crear su propio cuento o historia.

Por turnos, cada niño va añadiendo una frase al cuento, cuanto más loca y absurda mejor. (UNESCO: Promoción del bienestar socioemocional de los niños y los jóvenes durante las crisis de 2020).

11) Aprovechar los espacios abiertos: Siempre que sea posible, se intentará que los niños salgan de la reclusión del aula y disfruten de espacios libres.

12) Fomentar las enseñanzas artísticas en libertad: Proyecto de Educación Emocional en la Escuela CEIP Clara Campoamor. Málaga

11) El arte libera emociones, tensiones y vivencias atrapadas en nuestro interior. Sin normas académicas, sin reglas, podemos ofrecer a los niños papeles en blanco y material de dibujo o de modelar.

Estas creaciones deben ser libres, sin fichas, sin modelos, sin huecos que rellenar, que les ayuden a los niños a sacar todas sus emociones acumuladas.

13) Ayudarles a asumir esta nueva forma de comportamiento transmitiéndoles la certeza de que esto será una situación transitoria.” (Magala, 2020, p. 10)

#### **2.4. La familia y su entorno durante y después del confinamiento.**

Se ha hablado mucho de ansiedad y de depresión como una consecuencia del confinamiento por restricciones sanitarias y por la pandemia COVID-19.

Existen dos roles muy importantes que nos ha afectado mucho en este tiempo de pandemia, el rol de la familia y el rol profesional, los cuales se han presentado como una gran fuente de estrés, rodeada de lo que está ocurriendo alrededor del COVID-19.

En las generaciones anteriores se tenía bien caracterizados los roles, los padres eran los proveedores, solo ellos salían a trabajar no se preocupaban por atender a la familia, atender a los niños, no se involucra en los quehaceres del hogar, se tenía muy claro los límites que se tenían en casa.

La mujer se quedaba en casa a cuidar a los niños, se dedicaba a la crianza, las labores de hogar, tenía muy establecida su labor.

Hace algunos años hubo un cambio de roles, desde la perspectiva de género, un cambio cultural a nivel mundial de la inversión de la mujer provocó un cambio de roles.

Las mujeres representan una parte importante de la actividad económica de los países. Ahora se habla un rol compartido padre – madre se han formado interacciones de roles.

La pandemia nos ha empujado a que los hombres participen en las tareas del hogar y del cuidado de los hijos ya que existen necesidades que se deben de cubrir.

El hombre sigue siendo la principal figura, el principal proveedor.

Actualmente en México se está dando que dentro de las familias ambos padres trabajan existiendo un balance de trabajo – familia.

En 2018 se fue generando un cambio en el home office, en 2019 se generó un cambio en la ley general de trabajo para contemplarlo, ya que muchas empresas con la gran cantidad de recursos tecnológicos que se tienen en este momento se consideraban como una opción donde se podía dar a los trabajadores la posibilidad de que trabajaran desde casa y producir, aunque había mucha resistencia de los empresarios para implementarlo hablando de la cultura del trabajador mexicano, como trabajar bajo presión.

Al llegar la pandemia se ven obligados a realizar el home office dándose cuenta que esta actividad fue productiva dándose cuenta que hay buenos resultados y un balance en lo familiar

En el trabajo y en la escuela en tiempos de pandemia existen cambios, los niños no van a la escuela, hay clases en línea, por televisión.

Ya no existen las mismas rutinas marcadas con los horarios, inclusive los horarios de cuidados personales como bañarse, comer, dormir se han visto alterados antes ya estaban establecidos ahora se han perdido.

Es necesario una organización de horarios dentro de una familia cuando dentro del entorno existen muchos integrantes de esta.

Recientemente se reformuló la ley federal de trabajo para contemplar todo lo que existe alrededor del home office, se modifique que existan contratos, reglamentos, contrataciones, siendo responsabilidad de la empresa proporcionar el material adecuado y el equilibrio de la relación laboral.

El estrés ha sido y seguirá siendo un problema de salud pública y en esta pandemia se ha disparado aún más, esta respuesta de índole fisiológica que sentimos cuando tenemos una demanda, cuando sentimos que nos desborda, que suponemos que padecemos de recursos para poder enfrentarla y que nos activa fisiológicamente y si no llegamos a la recuperación nos puede desgastar.



## 2.5. Impacto emocional de los docentes en tiempo de pandemia

Después de dos años en los que comenzó la pandemia de Coronavirus todos hemos tratado de resistir los cambios que se han estado presentando ya que han sido muchos y un poco duros.

El confinamiento, la falta de contacto social, la enfermedad o la pérdida de seres queridos, compañeros de trabajo, la crisis económica y social, el miedo, la incertidumbre.

Prácticamente no hay un área de nuestra vida que no haya sido afectada, y esto al final hace un desgaste emocional.

Esto es por todas las medidas que se está pasando, que nos afecta día a día, el alto número de personas infectadas y muertes, además la pandemia está asociada con falta de control, pérdida de empleos, de salario y una gran incertidumbre sobre el futuro.

Los docentes comenzaron a involucrarse con las clases online que al inicio se pensó que era buena idea, pero como fue pasando el tiempo se fueron presentando dificultades tanto para los docentes como para los alumnos ya que la carga de trabajo era excesiva y los horarios de trabajo se prolongaron.

La permanente conexión y el tiempo de la atención de los docentes a los niños cada día se fue complicando, ya que no se respetan los horarios de atención de las clases, la organización dentro de la casa era complicada ya que también la familia tenía que conectarse de manera virtual ya sea por la escuela o por el trabajo.

Esto fomentaba jornadas de trabajo muy extenuantes que generan un deterioro en la salud mental de los profesores a partir de un estrés obtenido, llevándolos al límite, en muchos casos no existe una norma laboral que regule los tiempos de trabajo.

Ya no se respeta las horas de trabajo por las cuales se han contratado los docentes.

En un estudio realizado se nota que el 77% de los docentes presentan estrés, el 49.8% frustración, el 41% angustia, el 31.4% impotencia, este estudio fue generado por UDD (Universidad Del Desarrollo, 2020, p.,7)

Los docentes tienen una responsabilidad que va mucho más allá de ellos mismos, de ver cómo afecta o se afecta el sistema escolar, la familia, los niños, en todas las condiciones sociales esto es muy complejo.

Asociado también a la falta de herramientas, a una mayor carga laboral y la difícil relación con los alumnos a distancia.

Los profesores comenzaron a notar síntomas de deterioro, en un 59% ansiedad, 55.1% insomnio, 41% irritabilidad, 31.4% aumento de apetito.

Hay un gran aumento de licencias médicas en el profesorado, que tiene que ver con depresión, con estrés, con angustia, siendo así un mayor estresor pensar que esto continuará por mucho tiempo.

## **2.6. Gestión emocional de los docentes en tiempo de crisis**

En este tiempo han sido predominantes las emociones por la pandemia, en situaciones nuevas para todos desconocidos por la sociedad actual.

Todos nos hemos visto afectados de alguna u otra forma teniendo consecuencias propias del contagio, de pérdidas de familiares como en otras áreas de nuestra vida tanto laborales, económicas, la distancia con nuestros familiares, todo hemos tenido de alguna forma la sensación de incertidumbre, sensaciones diferentes de emociones donde todos configuraran en una experiencia traumática.

Las emociones más comunes presentes en los docentes como la ansiedad, el enojo, la irritabilidad, el miedo, el estrés, la tristeza, son configuradas con la experiencia de confinamiento, de aislamiento, de estar mucho tiempo expuestos a la soledad.

La comunidad educativa es muy importante, el liderazgo incide significativamente en la gestión interna en la escuela, lo que se hace es con los docentes dentro de la comunidad.

En nuevo contexto normal se deben tomar nuevas decisiones, nuevos roles, como la motivación, como podemos generarla en los profesores, la comunicación, el no saber qué hacer en las clases online, me comunico con los alumnos o no, generación de rutinas, ya que con ellas los docentes se sienten más tranquilos, impulsores de adaptabilidad, apoyo técnico (estrategias y temáticas) conocer plataformas digitales, apoyo emocional.

<b>MODELO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL</b>			
<b>COMPETENCIA PERSONAL</b> Conciencia de sí mismo		<b>COMPETENCIA SOCIAL</b> Conciencia social	
Conciencia emocional de uno mismo	Logro	Empatía	Catalizador del cambio
Valoración adecuada de uno mismo	Iniciativa	Conciencia de la organización	Gestión de conflictos
Confianza de uno mismo	Optimismo	Servicio	Establecer vínculos
Autogestión	Adaptabilidad	Gestión de las relaciones	Trabajo en equipo y colaboración
Autocontrol emocional	Transparencia	Liderazgo inspirado	Desarrollo de los demás
		Influencia	

\*Goleman, Boyatzis y McKee (2002)

Es así que si los profesores pueden comunicar a los líderes que está sucediendo y si logran tomar buenas decisiones es porque hay un trabajo colaborativo.

Actualmente es importante un liderazgo adaptativo para prevenir los desgastes de los contextos laborales.

Cansancio emocional. Profesores sin ánimo de alcanzar objetivos, agotados emocionalmente ya no les interesa realizar actividades.

Despersonalización. Indiferente hacia los niños.

Falta de realización personal. No alcanzar objetivos, metas, desgaste emocional.

Lo que se ha experimentado en escuelas, la adaptación de los conocimientos, las nuevas formas de evaluar, todo esto ha generado diferentes matices en nuestro entorno y en todo el mundo a nivel de la educación, desde la aparición del coronavirus se tomaron medidas de aislamiento se buscó la no interrupción de las clases de nivel académico y se propuso la educación online, generando un nuevo modelo pedagógico.

La adaptación ha sido un concepto clave para adaptarnos a nuevo modelo pedagógico, adaptación de las planificaciones, las adecuaciones nuevas de las plataformas y tecnologías tanto de docentes como estudiante, lo que conlleva al conocimiento autónomo de los niños, el trabajo con material online, así como la adaptación de los padres este tipo de educación.

Los docentes no son ya los proveedores del conocimiento, sino que, al igual los facilitadores del conocimiento, los consultores del aprendizaje, los motivadores de esta población estudiantil que todavía está aprendiendo.

Todas estas manifestaciones son propias de una reacción adaptativa a una situación nueva altamente demandante a la que no teníamos conocimiento, la reacción adaptativa genera malestar subjetivo acompañado de malestar emocional en toda la comunidad las cuales son variadas como; sentimiento de incapacidad de afrontar los problemas, preocupación, deterioro de las rutinas, incapacidad de planificar en el futuro, ansiedad como manifestación propia, sentirse sobrepasado, humor depresivo.

La frustración, es otra situación que se ha presentado mucho en este tiempo dentro de lo académico ya que los docentes lo ven cuando existe baja participación de los niños, críticas a material elaborado, bajo rendimiento por parte del personal directivo, dificultades de manejo de emociones de grupo.

El estrés, tensión provocada por situaciones agobiantes y que originan reacciones psicósomáticas, donde lo afecta, altas exigencias, manejo de nuevas plataformas, apoderados altamente demandantes, definición poco clara de horarios de trabajo, sin limitaciones de vida familiar y laboral.

## **2.7. Cómo trabajar la salud emocional del docente**

No trabajar sobre el problema si no cómo se está enfrentando esta situación problemática, organizar nuestra experiencia a través del relato, reconocer, ideas, pensamientos que se estén haciendo este proceso más difícil, buscar alternativas.

Buscar conseguir que nuestras interpretaciones y pensamientos sean más realistas. Nuestros actos deben ser realizados con conciencia para desarrollarlas y más específicos, identificar, analizar, modificar.

Potenciar nuestra inteligencia emocional, reconocer las emociones, conectar con tus emociones, automotivación, reconocer emociones en los otros, manejar las relaciones de los demás.

Preferir estilos de afrontamiento productivo, forma de cómo manejar lo que pasa y como reacciono.

Más del 90% de los y las docentes no han recibido nunca formación en educación emocional "de forma sistemática, fundamentada en las investigaciones científicas y suficiente en cantidad (tiempo) y calidad", asegura Bisquerra. "El profesorado que sí se ha formado, en general, lo ha hecho por su cuenta y riesgo, dedicándole tiempo, esfuerzos y presupuestos". (Bosada, M. 2020, P. 3).

### **2.8. Educación a distancia en tiempo COVID.**

La educación a distancia es educación basada en un diálogo didáctico, si no existe diálogo no pudiese haber educación, en un diálogo didáctico se habla de comunicación porque se considera la intencionalidad pedagógica en los procesos a distancia existentes con la finalidad de que el otro obtenga procesos valiosos, es enseñanza aprendizaje.

Por otro lado, se consideraba que la tecnología no era importante en la educación, formándonos con mitos como la inmigrante digital que era no tomar responsabilidad por lo que implicaba el uso de la de la tecnología y la transcendencia, no asumiéndolo como necesidad personal, pidiendo ayuda a quien sabía manejar esta tecnología.

Hay que asumir que la realidad es que hoy por hoy trabajamos desde casa, realizamos compras desde plataformas, realizamos pagos, nos comunicamos con familia, amigos, conocidos, alumnos, padres de familia realizamos video llamadas, conferencias.

La educación digital porque la mediación es una característica específica de esta metodología los recursos, las tecnologías son imprescindibles y determinantes en esta modalidad. Anteriormente la educación digital tenía muy reducido su campo de aprendizaje, no existe sociabilización, eran restrictivos ya que no se adaptan a los modelos.

Actualmente existen muchas posibilidades de iniciativa, actividad, eficacia, interacción, colaboración, inclusión, democratización, motivación, iniciativa realizar el

trabajo en casa, se pueden lograr aprendizajes adaptativos en determinados grupos o procesos, a través de la educación a distancia se están alcanzado procesos elementos muy importantes de autocontrol, de autorregulación, autonomía.

Las clases continuaban a distancia fue un momento histórico ya que nunca se había presentado y no imaginábamos, pero se dio un paso a la educación emergente, a la educación híbrida.

Actualmente se está viviendo una mejor etapa en la educación ya que tenemos acceso a la información digital a través de internet, tenemos múltiples maneras de comunicarnos y de colaborar con nuestros compañeros, profesores, familia, amigos, es una educación que favorece los cinco sentidos y que nos involucra.

Este paso que se ha dado es muy importante porque se ha generado gracias al compromiso de los profesores, familia, alumnos.

Por esto hay que asumir que el reto es que el uso de la tecnología lo llevemos al campo educativo desde dos líneas, hacer sustentable la tecnología, que aprendamos a utilizarla de manera que aporte y desarrolle todo el poder que tiene y hacerla también sostenible, utilizarla para lo que fue creada para el desarrollo humano y que prevalezca en el tiempo. En esta nueva normalidad la escuela tendrá que ser híbrida y adaptativa, la escuela tendrá que aprender a trabajar en dos escenarios a distancia y en línea, a distancia y presencial.

## **2. 9. Páginas sugeridas de material de apoyo.**

Proyecto de Educación Emocional en la Escuela CEIP Clara Campoamor.

Málaga. <https://youtu.be/BbnPNH2KPKU>

Canción sobre el Coronavirus en inglés para Primaria:

<https://www.youtube.com/watch?v=rBdgpzkXTS4>

Juego interactivo (Para Primaria):

<https://view.genial.ly/5f4cdaa2e784e30d7186444d/interactive-content-indicaciones-covid19>

CRECIENDO CON LA TORTUGA

TOBI (para los más pequeños del cole):

[https://www.youtube.com/watch?v=tJ6mdslYuic&list=PLbwg470tIQnklc0Xp\\_e4v-AeggZcqT7p](https://www.youtube.com/watch?v=tJ6mdslYuic&list=PLbwg470tIQnklc0Xp_e4v-AeggZcqT7p)

## CONCLUSIÓN

Este proyecto tuvo como objetivo conocer cuáles fueron las consecuencias del virus COVID-19, cómo se afrontó emocionalmente en familias, docentes y niños de edad preescolar.

Este trabajo partió de la siguiente pregunta: ¿Cómo afrontaron emocionalmente los niños, familia y docentes el confinamiento en la CDMX en el periodo 2020 – 2022?

La hipótesis se planteó en los siguientes términos: Los niños y sus familias afrontan el confinamiento social con una actitud proactiva utilizando nuevas estrategias tecnológicas, emocionales y de educación a distancia.

El objetivo que persiguió esta investigación fue: Analizar el entorno emocional, social y de aprendizaje que vivieron los niños, padres de familia y docentes al iniciar la pandemia y al regreso del confinamiento.

Durante el brote se observó que muchas familias fueron afectadas en su entorno social, económico, cultural y emocional, de igual manera se echó de ver que no estábamos preparados para una situación que nunca se había presentado, como el trabajo en casa, educación a distancia, convivir la mayor parte del día con la familia al estar mucho tiempo confinados en casa.

Teniendo en cuenta estos puntos, es importante seguir investigando y darle la prioridad que se merece a la formación educativa emocional, así como a la formación profesional para que día a día sea favorable para la mejora de aprendizajes.

Después de estudiar algunas estrategias para evitar la propagación del virus, debemos de tomar en cuenta y continuar con las medidas de prevención, de adaptación y mejora, dentro del entorno social para evitar la propagación y contagio.

Así como fomentar estrategias emocionales para niños, docentes y familias dentro de su hogar y escuela, ya que uniendo estas, se podrá ayudar a quien lo necesite y prevenir acciones que pueden afectar a los seres humanos al tener en nuestro entorno a un virus que no se conoce y que puede ser mortal si no es atendido adecuadamente.

La verdadera magnitud de esta pandemia se va a observar al término de ella, que puede ser en meses o años aún no se sabe, ya que se siguen realizando investigaciones respecto al virus COVID-19, y siguen apareciendo nuevas variantes que afectan al mundo entero, afectando a niños, docentes y familias completas.

El coronavirus es una pandemia que cambió al mundo en su manera de vivir, actuar y sobrevivir, ha hecho cambiar el estilo de vida de la humanidad ya que es el virus más mortal que conocemos.

No existe una cura que garantice el 100% de vulnerabilidad, aunque se sigue investigando por una mejor vacuna, es por ello que no se debe bajar la guardia aún, ya que cada día que pasa se presenta una nueva variante que afecta a los seres humanos de distintas maneras.

Debemos adaptarnos a la nueva normalidad, a la realidad que vivimos actualmente, la educación es muy importante, así como la conciencia de todo el entorno de los niños y su familia.



## BIBLIOGRAFÍA

Bosada, M. (2020, mayo, 27). La educación emocional, clave para la enseñanza-aprendizaje en tiempos de coronavirus.

<https://www.educaweb.com/noticia/2020/05/27/educacion-emocional-clave-ensenanza-aprendizaje-tiempos-coronavirus-19205/>

Cohen Arazi L, García M, Berdecio Salvatierra D, Villa Nova S, et al. (2022) Estado de ánimo, emociones y conductas de los niños durante la pandemia de COVID-19 en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Arch Argent Pediatr 2022;120(2):106-110.

Cronología de la respuesta de la OMS a la COVID-19. 29 de junio de 2020 Declaración. Última actualización: 29 de enero de 2021.

Díaz Seoane Patricia. Agosto de 2020. ¿Cómo apoyar socioemocionalmente a nuestras hijas e hijos frente a la pandemia? Orientaciones para madres, padres, apoderadas y apoderados. Centro de perfeccionamiento, experimentación e investigaciones pedagógicas (cpeip) ministerio de educación.

Estado de ánimo, emociones y conductas de los niños durante la pandemia de COVID-19 en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Arch Argent Pediatr 2022.

Educación emocional y su vinculación en el proceso de aprendizaje en tiempos de pandemia. Facultad de Psicología Universidad Nacional de La Plata. Orientación y Sociedad ISSN 1851-8893 2021, Volumen 21 N°1.

Johnson Cecilia. Lorena Saletti-Cuesta. Natalia Tumas. Salud mental, Coronavirus, Pandemia, Emociones, Evaluación del impacto en la salud.

Málaga (2020). La educación emocional en tiempo de coronavirus. Proyecto educativo del Ceip Clara Campoamor.

Fátima Monserrat, Figueroa Cañarte, San Martín Matute Cañarte (2020) Efectos de COVID 19 en infantes.

Mundy,M. (2010) Cuando fallece un ser querido. Guía para niños ante la muerte de alguien. Madrid: Editorial San Pablo.

Goñi Mazzitell Natalia. (2011). Variabilidad genética y evolución molecular del virus de la influenza A en Uruguay.

Guan W., Ni Z., Hu Y., Liang W., Ou C., He J. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med. 2020 doi: 10.1056/NEJMoa2002032.

Guía de buenas prácticas en las salidas de la población infantil durante el estado de alarma. Gobierno de España, Ministerio de sanidad. Vicepresidencia segunda del gobierno. Ministerio de derechos sociales y agenda 2030. (2020)

Llanos Gómez Miguel Ángel. (2020). Percepción de los estudiantes sobre el confinamiento social, a causa de la infección del COVID-19 en la Ciudad de México 2020.

Organización Mundial de la Salud. Departamento de Vigilancia y Respuesta de Enfermedades Transmisibles. ALERTA EPIDÉMICA Y RESPUESTA. Lista de verificación de la OMS del plan de preparación para una pandemia de influenza.

Pérez Porto Julián y María Merino. Publicado: 2009. Definición de vacuna <https://definicion.de/vacuna/>

Telmo Granda, Janina Granda Carrió. (2021). Educación emocional y su vinculación en el proceso de aprendizaje en tiempos de pandemia. Granada.

Peña, L. y Montaña, C. (2005). Manejo de niños desde el enfoque cognitivo conductual. En V.E. Caballo y M.A. Simón (Coords). Manual de psicología clínica infantil y del adolescente. Madrid: Pirámide

Quesada Javier. Cuevas-Parra, Toledo. (2021) Primera infancia. Impacto emocional en la pandemia.

Villagómez Esmeralda. (2021). Cómo cuidar la salud mental en los niños durante la pandemia. SOY AIRE.

## AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, a Dios y la vida por permitirme llegar a este momento, el cual en algún momento de mi vida me propuse. Sabiendo que cada proceso tiene su tiempo, y que con entereza y perseverancia pude llegar a la meta que me propuse y cumplir un gran sueño.

A mi esposo Ildfonso a quien amo y agradezco con todo mi corazón, por tenerme paciencia, estar a mi lado en todo momento dándome fortaleza, creer en mí y por darme su amor todos los días, lo que me motivo a cumplir todo lo que me propongo, aun cuando existieron momentos en los que el trabajo me absorbía para estar junto a él.

A mis hijos Mario, Brandon, Alexis que los amo con toda mi fuerza, son el motor de mi vida y por los que siempre me propuse ser una buena madre, la cual fuera un ejemplo en su vida para salir adelante en cualquier adversidad. Y sobre todo por comprender que esos tiempos de ausencia fueron para lograr mi sueño.

A mi nuera Paulina y mi nieta Vanessa por siempre darme su cariño cuando más lo necesitaba.

A mis padres por darme la vida y permitirme ser una gran mujer.

Agradezco a mi hermana Claudia y compadre Juan porque siempre que lo necesite tuvieron una palabra de aliento que me daba fuerza para continuar cuando sentía detenerme.

A ti, que en cada momento estuviste presente, me diste fuerza y apoyo en los momentos más difíciles de mi vida, plasmando en mi ser y en mi mente todas las palabras que necesitaba, esa rosa blanca que me dio valor para continuar con más fuerza en el día más difícil de mi existir.

A todos mis seres queridos, hermanos, amigos, compañeros, que de determinada forma me expresaron palabras de aliento.

Un agradecimiento muy especial al Dr. Miguel Ángel Llanos Gómez que fue un gran guía durante este proyecto, brindándome su conocimiento y orientación para lograr esta meta en mi vida.

Termino agradeciendo con esta frase:

“La recompensa no está en el resultado, si no en el esfuerzo realizado bajo la mirada de Dios”

Gandhi.