



Salud mental y bienestar subjetivo infantil en contexto de pandemia por covid-19 en Santiago Chile.

Proyecto de Investigación - Seminario de Título II

Escuela de Psicología, Universidad Academia de Humanismo Cristiano

Autoras: Carolina Salazar Núñez - Kathiuska Ortiz Monsalve

Profesora Guía: Carolina Biénzobas Gwynn

Fecha de Entrega: 06 de diciembre de 2021

Resumen

La pandemia por COVID-19 es considerada una emergencia global sanitaria, ya que, ha afectado la vida de millones de personas, y en este escenario muchas familias se han visto condicionadas teniendo que reestructurar sus vidas en función del aislamiento social, debido a esto los niños y niñas han visto alteradas abruptamente sus rutinas diarias. Actualmente los estudios existentes son insuficientes y no han abordado de manera extensa los efectos de la cuarentena y el distanciamiento social en este grupo etario, por esta razón, el objetivo de este trabajo es conocer los efectos que ha provocado la pandemia por COVID19 y el aislamiento social en la salud mental y el bienestar subjetivo de niños y niñas estudiantes de primer ciclo de enseñanza básica en la Región metropolitana.

Palabras claves: Salud Mental - Niños - Bienestar Subjetivo- Confinamiento Obligatorio - COVID-19

Abstract

The COVID-19 pandemic is considered a global health emergency, since it has affected the lives of millions of people, and in this scenario many families have been conditioned having to restructure their lives based on social isolation, due to this the boys and girls have had their daily routines abruptly altered. Currently the existing studies are insufficient and have not extensively addressed the effects of quarantine and social distancing in this age group, for this reason, the objective of this work is to know the effects that the COVID19 pandemic and isolation have caused. social in mental health and subjective well-being of boys and girls students of the first cycle of basic education in the metropolitan region.

Keywords: Mental Health - Children - Well-Being- Mandatory Confinement - COVID-19

Introducción:

Ha transcurrido un año y medio desde que se desató la pandemia causada por COVID-19 originada en Wuhan, provincia de Hubei, China. Su propagación a nivel global ha afectado a millones de personas multifactorialmente en todo el mundo, lo que ha traído consigo una serie de medidas para mitigar su proliferación (entre ellas el confinamiento obligatorio) alterando así la vida de las familias y sus rutinas teniendo que modificarse para adaptarse a esta nueva realidad que se nos presenta, donde nuestro país no se encuentra exento. La literatura internacional es consistente en señalar que la pandemia y el confinamiento prolongado se relacionan con efectos negativos en la salud mental de la población. (Halpern, Larraguibel, Montt y Rojas-Andrade, 2021). Si bien el virus es altamente contagioso, los niños desarrollan la enfermedad producida por el SARS-CoV-2 de manera infrecuente y con cuadro clínico leve (Llaque, 2020), debido a que están menos expuestos al virus y tienen menos indicaciones para realizar la prueba de SARS CoV-2 porque, en la mayoría de los casos, tienen síntomas leves similares a los de una gripe común (da Silva, 2020). Sin restarle importancia a la sintomatología física y a los posibles contagios que sabemos son más infrecuentes y leves en niños y niñas, debemos considerar también los efectos y el impacto en términos psicológicos que ha provocado la pandemia y consigo el confinamiento obligatorio en este grupo etario de la población. Como ya mencionamos, la población infantil se encuentra por debajo de las tasas a nivel mundial, sin embargo, es necesario insertarlos en el contexto de cuidado por parte de sus cuidadores y los profesionales de salud, considerando otras limitaciones que la pandemia pueda imponer a la salud mental infantil (de Brum, de Souza, Heidemann, Lago y Zuge, 2020). Es decir, aunque los jóvenes sean menos vulnerables, los efectos secundarios pueden ser devastadores, entre ellos puede que estén expuestos a estresores biopsicosociales generados por la pandemia y el aislamiento social (Bomfim, da Silva, de Figueiredo, Dos Santos, Ferreira, Giestal-de-Araujo, Mázala-de-Oliveira, Portugal, Raony y Sandré, 2020). Niños y niñas han visto interrumpidas sus rutinas de manera abrupta, han tenido que adaptarse a las clases en línea producto del cierre de las escuelas, viéndose ellos y sus familias obligados al uso permanente de las tecnologías para continuar con los procesos educativos a distancia, junto con ello el surgimiento de preguntas relacionadas con la pérdida de personas y/o familiares cercanos producto de la enfermedad, lo que pudiese generar sentimientos confusos y/o difíciles de afrontar y asimilar (de Brum, et al. 2020). Respecto de perspectivas nacionales, según Madariaga y Oyarce (2020) La pandemia por coronavirus es un trauma social, un productor y

reproductor de múltiples efectos para la salud mental de la ciudadanía mundial y local que debe ser abordado y comprendido como una totalidad social, como acontecimiento socio-histórico y al mismo tiempo como un problema de salud que requiere no sólo de atención biomédica sino que también de las ciencias sociales como la psicología. Un reciente estudio realizado por psicólogos de la Universidad Chile que fue aplicado en niños de la Región Metropolitana arrojó que la pandemia incrementó significativamente la sintomatología evaluada: el 20.6% de los estudiantes de no presentar ningún síntoma pasó a tener al menos uno, entre ellos se encuentra: "el estar triste", "falta de ganas incluso para realizar aquellas actividades que les gustan", "irritabilidad" y "mal genio", así como también "cambios en el apetito" (Halpern et al, 2021). Al mismo tiempo resulta relevante tener en cuenta aspectos biológicos del desarrollo en niños, niñas y adolescentes puesto que a causa de su maduración cognitiva y capacidad de afrontamiento ante situaciones que exigen niveles elevados de estrés, este grupo etario es considerado una como una población vulnerable (Mera, 2021), esto lo podemos comprender debido a que los procesos de afrontamiento del estrés se encuentran en desarrollo y dependen en parte de las habilidades parentales, el estrés en los cuidadores, las rutinas, las interacciones sociales y el juego, factores que se ven significativamente afectados por el aislamiento y el cierre de las escuelas (Halpern et. al, 2021), lo que consideramos un factor latente de vulnerabilidad, puesto que la respuesta adaptativa puede verse afectada como explican los autores a través de la mirada del modelo procesal del estrés, producido por el desbalance existente entre las demandas psicosociales y las estrategias de afrontamiento que poseen los individuos frente a la crisis. En ese sentido, el enfoque preventivo en psicología puede aportar al menos tres beneficios relevantes en este contexto: a) detectar tempranamente casos de riesgo; b) paliar a tiempo los efectos de un contexto estresante para niños, niñas y adolescentes y c) reducir los síntomas leves antes de su agravamiento. (Espada, Morales, Orgilés y Piqueras, 2020).

Basados en estos antecedentes, el presente trabajo se aproxima desde una perspectiva fenomenológica hacia las niñas y niños estudiantes de primer ciclo de enseñanza básica de la región metropolitana para conocer sus experiencias orientadas hacia el bienestar subjetivo en el marco de la pandemia por COVID-19 y el confinamiento obligatorio, lo que en términos de Bogden y Biklen (Bogden y Biklen, 2003, citados en *Metodología de la Investigación*) se pretende reconocer las percepciones de las personas y el significado de un fenómeno o experiencia. Articulando lo anterior con el bienestar subjetivo que estaría compuesto por: los

aspectos afectivos-emocionales: referido a los estados de ánimo del sujeto y otra centrada en los aspectos cognitivos-valorativos: referido a la evaluación de satisfacción que hace el sujeto de su propia vida (Cuadra y Florenzano, 2003). En sintonía, la OMS (2006) comprende que el bienestar asociado a la salud es más que la ausencia de enfermedades y afecciones, vale decir, es un entrelazamiento complejo de factores físicos, psicológicos y sociales (San Martín, 2020). En la presente investigación nos aproximamos a este constructo desde la perspectiva de Ed Diener, quien es uno de los principales estudiosos en el campo de la psicología acerca del tema, con base en, el bienestar subjetivo es una categoría amplia de fenómenos que incluye las respuestas emocionales de las personas, dominios de satisfacción y juicios globales de la satisfacción con la vida. (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999, en Umaña, 2007) por lo que:

De acuerdo con las conceptualizaciones de estos autores, los estados de ánimo y las emociones se pueden rotular con el nombre de *afecto* y representan las evaluaciones en vivo de los eventos de sus vidas. Así mismo el afecto puede ser clasificado como positivo, si implica emociones ego-sintónicas o placenteras; o negativo, si implica una experiencia emocional egodistónica o que represente malestar psicológico o sufrimiento para la persona. Con respecto a la temporalidad del afecto, estos autores reportan que la mayoría de las investigaciones coinciden en centrarse en estados de ánimo a largo plazo, más que en emociones momentáneas. Para ellos, por ejemplo, el balance emocional (la sumatoria de emociones positivas y negativas) constituye el componente afectivo del bienestar subjetivo (Diener et al, 1999). En cuanto a los juicios globales o generales sobre la satisfacción con la vida, estos constituyen las valoraciones relacionadas con la forma como los individuos evalúan su desempeño a lo largo de su vida a la luz de sus metas y logros personales y de valores sociales determinados. Por su parte, el componente de la satisfacción con los dominios de vida se refiere a una serie de variables externas relacionadas con la satisfacción personal con el trabajo, la pareja, los

ingresos, el lugar donde se vive, entre otros. Tanto los juicios de satisfacción con la vida como los de satisfacción con dominios específicos constituyen el componente *cognitivo* del bienestar subjetivo (Diener et al., 1999).

(Umaña 2007, pp. 165)

Identificación del contexto y relevancia del tema

Actualmente los problemas de salud mental han sido una consecuencia preocupante e inevitable de la pandemia. Desde el impacto psicológico del confinamiento hasta los efectos de las preocupaciones financieras, el desempleo y la exclusión social, el efecto de la pandemia en la salud mental tendrá carácter trascendental y duradero.(Kluge, 2020). El presente artículo se pensó en torno a la hipótesis de que las medidas preventivas sanitarias impuestas como el confinamiento y las cuarentenas obligatorias producto de la pandemia por COVID-19 provocaron efectos sobre la salud mental de niños y niñas estudiantes de la Región metropolitana de Santiago, lo que fue explorado mediante el bienestar subjetivo de la muestra escogida. El presente estudio se realizó en contexto atravesado por la pandemia de Coronavirus, fenómeno que nos afecta a nivel mundial y transversalmente. El brote inesperado y la rápida propagación de COVID-19 ponen en riesgo la salud mental de los niños y sus familias en Chile y el mundo (Halpern et al, 2021). En ese sentido, algunas familias han sido más afectadas que otras, específicamente en el aspecto económico y en la aparición de problemáticas en la salud mental, generando importantes implicaciones para la supervivencia de niños y niñas durante este tiempo (Prime et al., 2020, en Araya 2021). Siguiendo a Araya (2021), es pertinente contextualizar y considerar que meses antes de que se desatara en nuestro país la crisis sanitaria producto del COVID-19, dicho evento estuvo antecedido por una crisis política social (estallido social de octubre de 2019) lo que originó manifestaciones en gran parte del territorio nacional. Por su parte, la pandemia influyó en frenar dichas movilizaciones a propósito del confinamiento, el aislamiento social y las cuarentenas obligatorias, no obstante, este fenómeno se posiciona en un escenario ya complejo para la salud mental de Chile. Múltiples estudios dan cuenta que los efectos del confinamiento relacionados a pandemias anteriores están asociados a mayor riesgo de trastornos emocionales, síntomas depresivos, estrés e irritabilidad, sin embargo, la evidencia disponible en niños es escasa y sus conclusiones son limitadas (Pérez, 2020, en Mera 2021). Respecto de estudios recientes en Chile que exploren los efectos del

aislamiento social y la cuarentena sobre el bienestar subjetivo de la población, a la fecha de publicación de la investigación de San Martín (2020) en adultos que se hayan mantenido en condición de confinamiento o cuarentena al menos entre un período de 1 a 3 semanas , no se encontraron estudios similares de ningún tipo ni tampoco explorado con otras muestras etarias de la población, es por esto que el autor sugiere de manera urgente que se realicen otras investigaciones que puedan incluir y contribuir con otras perspectivas y metodologías que se ajusten a los desafíos actuales, permitiendo ampliar los conocimientos acerca de la salud mental de los chilenos a causa de la emergencia sanitaria. Considerando lo mencionado anteriormente y sostenidos en la relevancia teórica se buscó aportar nuevas fuentes de información y contribuir con otras perspectivas respecto de una muestra en la salud mental de la población infantil de primer ciclo de enseñanza básica de Santiago en Chile, por otra parte, la relevancia social de este estudio, es visibilizar y generar impacto respecto de la vulnerabilidad de este grupo etario en particular, puesto que, como señala Morales (2020):

Según el comité de Derechos del Niño de Naciones Unidas (2020), niños, niñas y adolescentes (NNA) son una de las poblaciones más vulnerables en la pandemia, ya que están expuestos a graves efectos físicos, emocionales y psicológicos producto de las restricciones que significan el cierre de escuelas y jardines infantiles; pérdida del contacto con grupos de pares; limitaciones para el movimiento y actividades de recreación; y dificultades de acceso a contextos de protección frente a situaciones que amenacen sus derechos.

(Morales 2020, pp. 305)

Sumado a lo anterior, se añadió relevancia al haber explorado en el bienestar subjetivo de niños y niñas expuestos a situación de pandemia y confinamiento, puesto que, la salud mental no es solo ausencia de enfermedad, sino también es bienestar subjetivo, es decir, la satisfacción y capacidad de desarrollo respecto de los

proyectos de vida. Por tanto, el tema debe abordarse no sólo médicamente, sino psicosocialmente (Universidad de Chile, 2020, en Morales 2020)

Como expusimos en Chile no se ha profundizado lo suficiente en población infantil, sólo se encuentran estudios que abarcan de manera generalizada los cambios y afectaciones provocados por la pandemia a nivel global de la población y no particularmente sobre la infancia. Asegura Morales (2020) que en general la discusión respecto de los efectos de la pandemia en este grupo etario y las consecuencias en su bienestar y desarrollo han prescindido de sus percepciones, narrativas y emociones, por tanto, las aproximaciones han sido desde un discurso hegemónico que supone e interpreta a niños y niñas sin considerar sus experiencias, producciones y lógicas para adaptarse y transitar esta nueva cotidianeidad.

De acuerdo a los objetivos planteados en esta investigación se pretendió, explorar, conocer y describir el impacto que provocó la pandemia por COVID-19 en la salud mental y el bienestar subjetivo de los niños y niñas de primer ciclo de enseñanza básica de la Región Metropolitana, a partir de la siguiente formulación: ¿Cuáles son los efectos que han provocado el confinamiento obligatorio por COVID-19 y el aislamiento social en la salud mental de niños y niñas estudiantes de primer ciclo de enseñanza básica en la Región Metropolitana?

Diseño Metodológico

La investigación posee una metodología cualitativa, la que nos permitió aproximarnos para conocer desde los sujetos de manera inductiva, con rasgos de apertura y flexibilidad (Echeverría, 2005) sustentados desde un enfoque paradigmático fenomenológico, el cual Fernández, Hernández y Bapdista (2006) definen como un paradigma que se enfoca en las experiencias individuales subjetivas de los participantes y de esta manera se reconocieron las percepciones de cada persona y el significado de un fenómeno o experiencia (Bogden y Biklen, 2003, citados en *Metodología de la Investigación*), convirtiendo las experiencias de cada participante en lo principal de la investigación.

De esta manera el paradigma fenomenológico, al basarse en el análisis de discursos (Flick, 2012) fue óptimo para la realización de nuestra investigación, ya que conseguimos visibilizar los efectos y el impacto en términos psicológicos que provocó la pandemia por COVID-19 y consigo el confinamiento obligatorio en los niños y niñas

para lo cual, conocimos el significado de la experiencia de los participantes ante este fenómeno, donde contextualizamos y analizamos los discursos pertinentes para este estudio.

Dicha aproximación no sólo nos permitió recoger las experiencias y significados que los propios niños y niñas construyen durante la pandemia, sino que además visibilizó a niños y niñas como reproductores y productores de cultura en un escenario que no consideró su participación ni la relevancia de sus puntos de vista para una comprensión más amplia e inclusiva de la situación de crisis sociosanitaria (Morales, 2020)

Este estudio constó de un diseño cualitativo donde el objetivo se compuso de construir una historia individual o grupal, donde se logró captar los testimonios y las experiencias de los niños y niñas participantes con previa autorización de sus padres, para comprender como este grupo etario de la población vivenció la problemática de la pandemia por COVID-19 y el confinamiento tanto voluntario como obligatorio.

Se utilizó la entrevista semi estructurada lo que nos permitió indagar en las significaciones de niños y niñas respecto de sus experiencias en torno al confinamiento producto del COVID-19, por otra parte, utilizamos el bienestar subjetivo como indicador cualitativo de los efectos que tuvo la pandemia en la salud mental de esta muestra escogida y a partir de las nociones de Diener (Diener et. al, en Umaña 2007) el campo del bienestar subjetivo ha sido investigado en su mayoría a través de encuestas de autoreporte y a través de diseños de investigación transversales, arrojando resultados ambiguos e impidiendo comprobar hipótesis de causalidad. Para evitarlo los mismos autores recomiendan utilizar medidas alternativas como los muestreos experienciales, que son mediciones repetidas de bienestar subjetivo en condiciones cotidianas del individuo (Umaña, 2007). Siendo el constructo de bienestar subjetivo considerado complejo y múltiple, por estas razones:

Diener et. al (1999) consideran que, como el bienestar subjetivo es una categoría de fenómenos amplia, la cual incluye las respuestas emocionales de los individuos, los dominios de satisfacción y los juicios

globales, los investigadores deben incluir medidas tanto del afecto positivo como del negativo, de la intensidad y frecuencia de dichas respuestas y, también, deben incluir medidas cognitivas para evaluar la satisfacción con la vida.

(Umaña, 2007, pp. 168)

Respecto al contexto nacional se encuentra una investigación que data del año 2015 sobre bienestar subjetivo y calidad de vida en la infancia chilena, que corresponde a la primera encuesta exploratoria a nivel nacional que se realizó para investigar sobre el bienestar subjetivo en niños y niñas, donde se integran variables socioeconómicas en el estudio utilizando la vulnerabilidad respecto del establecimiento educacional, ello, con el objetivo de corroborar, o bien descartar, la existencia de diferencias socioeconómicas en el bienestar subjetivo en este grupo poblacional, tal como lo sugiere la evidencia empírica en población adulta (Alfaro, Mella y Oyanedel, 2015)

Para enriquecer los datos obtenidos conjuntamente en las entrevistas que se realizaron en profundidad a cada una de las participantes, se aplicó el **Test de los 3 dibujos de Crocq**, que fue creado por el psicólogo social francés Louis Crocq en la década de los cincuenta para explorar la existencia de trauma psíquico en niños, entendiendo, el contexto de post guerra en el que se encontraban, por tanto, se trató de la utilización de un instrumento de psicodiagnóstico, el cual, se emplea en contextos de emergencias, desastres naturales y crisis sociales. Es precisamente por su uso que fue aplicado en la muestra seleccionada, lo que nos condujo a una aproximación del mundo interior y simbólico de las y los participantes, de manera tal que conocimos y comprendimos sus experiencias a raíz de la pandemia por COVID-19, y si esto resultó constitutivo de trauma psíquico para la muestra.

Población y Muestra

El presente estudio utilizó la muestra de casos tipo, puesto que es útil en investigaciones cualitativas, donde el objetivo es la riqueza, profundidad y calidad de la información, no la cantidad ni la estandarización, por lo que es utilizada en estudios con perspectiva fenomenológica, con objeto de analizar valores, ritos y significados de un determinado grupo social (Baptista, Fernández y Hernández, 2006). La muestra

utilizada está compuesta por 9 niñas, cuyas edades fluctúan entre los 6 y 10 años de edad, quienes cursan actualmente primer ciclo de enseñanza básica pertenecientes a la Región Metropolitana, donde el tipo de establecimiento al que pertenecen no fue motivo de análisis ni tiene relevancia en este estudio, sólo se solicitó que dispusieran de internet y dispositivo para conectarse.

Entrevista en profundidad

Esta técnica de producción de información del tipo semi estructurada, se ajusta a la metodología cualitativa empleada, ya que la entrevista en profundidad se entiende como los encuentros reiterados cara a cara entre el investigador y el entrevistado, que tienen como finalidad conocer la opinión y la perspectiva que un sujeto tiene respecto de su vida, experiencias o situaciones vividas (Campoy y Gomes, 2009). Siguiendo con Campoy y Gomes, resulta además de gran utilidad porque facilita conseguir información compleja y propicia el anonimato, permite conocer temas en profundidad así como también resulta ser un instrumento válido cuando se tiene escasa información y se desea hacer una investigación exploratoria. La entrevista es adecuada cuando se requiere alcanzar "*perspectivas internas y profundas de los participantes*" (Hernandez-Sampieri, 2018, pág 449).

Las entrevistas fueron concertadas entre los meses de octubre y noviembre de 2021, y realizadas de manera online a las participantes de esta investigación. Se optó por elección de la realización telemática acatando las medidas sanitarias debido a la situación de pandemia y confinamiento. Las entrevistas quedaron registradas y grabadas en material audiovisual, lo que fue previamente autorizado por los padres o encargado(a) responsable, así como también consensuado por las niñas antes de realizarse.

Test de Crocq

Para la recopilación de información sobre el bienestar subjetivo de las niñas estudiantes de primer ciclo de enseñanza básica de la Región Metropolitana, se utilizó el Test de los 3 dibujos de Crocq, lo que nos permitió aproximarnos al mundo simbólico e interno de las participantes. Las técnicas proyectivas exponen los sentimientos más profundos de aquello que no se logra decir en palabras, de manera tal que a través de este test logramos profundizar en cómo se encontraba el bienestar subjetivo al

momento de la realización de las entrevistas aplicadas a esta muestra, ante la catástrofe sanitaria producto del COVID-19 y sus respectivas consecuencias.

Técnicas de análisis de datos

Previamente y de manera informada se les comunicó a las participantes que las entrevistas quedarían debidamente grabadas, con la finalidad de realizar un análisis posterior de las mismas. Asimismo se les informó sobre la aplicación del Test de los 3 dibujos de Crocq (Ramírez, 2020), que es un test gráfico expresivo de revelación de trauma en niños, niñas y adolescentes, donde se les solicitó dibujar el antes, durante y después de su vivencia traumática (en este caso, la pandemia por COVID-19 y sus respectivas consecuencias)

Las entrevistas fueron realizadas mediante video llamada por la plataforma Zoom. Dicho material audiovisual quedó grabado, al mismo tiempo en que se realizaron anotaciones de aquellos aspectos que consideramos relevantes y pertinentes para el análisis y discusión de este estudio. Dicho registro fue escuchado en múltiples ocasiones a fin de conseguir familiarizarnos, facilitando la transcripción de datos y los aspectos más importantes expresados por las entrevistadas, lo que nos permitió reconstruir el mundo y/o las experiencias de las entrevistadas a partir de la contextualización de la experiencia vivida. Posteriormente se establecieron e identificaron las categorías, se buscó información respecto de cada una de ellas a partir de resúmenes, donde finalmente describimos los resultados buscando diferencias y semejanzas. Finalmente toda la información recopilada fue interpretada (Campoy y Gomes, 2009).

El presente estudio, tuvo por muestra 9 niñas de entre 6 y 10 años de edad, todas estudiantes de primer ciclo de enseñanza básica pertenecientes a la Región Metropolitana. Las entrevistas fueron realizadas en el período comprendido entre los meses de octubre y noviembre de 2021, para se abrió la convocatoria mediante redes sociales para quienes cumplían con los requisitos, en este caso madres, padres y/ o cuidadores que tuvieran hijos o hijas cursando algún nivel de primer ciclo de enseñanza básica en la Región Metropolitana, que se encontraran o hayan vivenciado la situación de confinamiento tanto voluntario como obligatorio a raíz del COVID-19, asimismo que los y las participantes estuvieran interesadas en colaborar con nuestra

investigación y que como requisito dispusieran de una conexión estable a internet, junto con un dispositivo que les permitiera acceder a la plataforma Zoom.

Consideraciones éticas

Nuestro compromiso como investigadoras consistió en no vulnerar la integridad de ninguna de las personas que fueron participantes dentro de este estudio, por tanto, los criterios y metodologías, así como el objeto y propósito de este estudio fueron presentados e informados por escrito solicitando un consentimiento informado el cual fue firmado por todas las madres, padres y/o apoderados de las niñas participantes de nuestro proyecto. Al mismo tiempo se procedió a hablar con todas y cada una de las niñas para comunicarles la finalidad de este trabajo y de esta manera obtener su asentimiento y saber si gustaban de participar de este estudio, a su vez en que se les garantizó a todas las participantes el resguardo de su identidad y confidencialidad en todo momento.

Resultados esperados

Se esperó obtener resultados acordes a las diversas investigaciones que se han realizado con más exhaustividad en el continente europeo y asiático, así mismo con las publicaciones latinoamericanas y nacionales que dieron cuenta de los efectos del confinamiento y el aislamiento social producto del COVID-19 en niños y niñas, a su vez tener como referencia investigaciones que han abordado el tema con otros grupos etarios. Respecto del ámbito nacional se esperó encontrar similitud con resultados de Morales (2020) quien da cuenta sobre los principales sentimientos que declaran niños y niñas durante la cuarentena destacándose la tranquilidad, por parte de las sensaciones de carácter perturbador resaltan el aburrimiento y la preocupación. Continuando con las palabras del autor, también consideraos que la infancia no es una categoría homogénea, por lo que el grado de afectación y las formas de significación de las experiencias estarán asociados a factores como edad, género, nivel socioeconómico, localización geográfica y etnia.

Resultados

Una vez que obtuvimos los resultados de la muestra seleccionada y analizada en profundidad, se puede observar que el resultado de los dibujos obedece a aspectos

internos que niños y niñas no pudieron expresar claramente en palabras pero sí proyectar a través de las gráficas.

El test de los tres dibujos de L. Crocq es un test gráfico-expresivo, un instrumento psicológico que nos permitió comprender y visualizar con mayor profundidad la vivencia del trauma psíquico a la que están expuestas las niñas a causa de la emergencia global sanitaria que ha significado la pandemia por COVID-19 y de esta manera comprendimos si el bienestar subjetivo de esta muestra se vio afectado, alterado, disminuido o aumentado durante esta crisis sanitaria, adaptativa, económica, social, etc. Este test gráfico para su aplicación se dividió en tres tiempos (antes-durante-después). Para la interpretación de cada uno de los dibujos fue preciso realizarlo en conjunto con la expresión verbal de los niños, ya que aportó mucha información relevante y enriqueció el análisis e interpretación sobre ellos.

Este test es un instrumento gráfico proyectivo utilizado principalmente en el campo de la psicología clínica, que nos permitió acceder a información valiosa de cada niña entrevistada, así mismo accedimos a conocer el bienestar subjetivo de cada una de ellas.

En este estudio participaron 9 niñas, todas estudiantes de primer ciclo de enseñanza básica, sus edades fluctúan entre los 6 y 10 años de edad, provenientes de distintas comuna de la Región Metropolitana; todas han vivenciado el confinamiento y el aislamiento social producto del COVID 19, todas asisten a clases de manera virtual y sólo una de ellas no ha vuelto a clases presenciales por voluntad de su madre.

Cuando hablamos acerca de los efectos positivos de la pandemia encontramos correlato con una investigación realizada en Brasil (De Souza, et. al, 2020) donde los mayores beneficios se encuentran en **pasar más tiempo en familia**: "Sí, porque ahora estamos casi toda mi familia junta, incluso mi padre que vive cerca entonces, sí."; "Mi mamá ha estado más tiempo en la casa y me hace sentir feliz. Antes de la pandemia estaba menos en la casa." **Asimismo las familias dispusieron de más tiempo para ayudar a sus hijos en sus tareas escolares**: "Estaba un día haciendo un trabajo de la traslación y lo hicimos a última hora (ríe). Mi papá me ayudó, mi mamá igual. Y se tenía que poner luces y le pusimos alrededor con las luces del árbol de navidad"; "Sí, con mi mamá y mi papá", En...en muchaaasss" (tareas), en los trabajos del colegio muuy difíciles". Por otra parte contención emocional de las familias: "cuando estoy triste mi mamá me abraza"; "¡Y siempre! (haciendo referencia

al tiempo en que no estábamos en pandemia). En todas (las situaciones), siempre porque ellos siempre están presentes, siempre me apoyan, se preocupan por mí.”; “Sí, bastante apoyada ya que nunca dejaron de apoyarme, en todo me apoyaron.”; “Cuando estoy triste o tengo problemas sí en especial mi mamá y mi hermana”.

Si bien como mencionamos anteriormente, **las relaciones familiares se estrecharon aún más por el tema del confinamiento y del aislamiento social; sin embargo, también aparecieron desventajas respecto de compartir más tiempo en familia**, correlacionado directamente con el acotamiento de espacios para compartir fuera del hogar: “Umm yo creo que peleamos más que antes, porque a veces las personas de tanto verse como que ya se aburren y les da rabia. Antes discutíamos menos porque íbamos donde mi abuela, o a veces igual estábamos juntos e igual íbamos a lugares... Uuum emmm nos divertíamos. ”; “Como salir a pasear, pero ya no podemos... y ver a nuestros abuelos. Antes discutíamos menos nos veíamos menos. Sí (ha afectado) como alejarse de su familia... algunas veces no puedes verla porque no los permiten.”; “O sea tampoco tanto cambio porque con mi hermano siempre estuvo así (la mala relación), y bueno siempre fue así”, “porque al no estar apoyado así por más gente sin salir, era como no tener a alguien para estar, porque de la familia no podis ni ver a tus primos, a tus tíos”. Por otra parte, sobre **las relaciones entre pares presentaron una visión favorable en general, no obstante también dichas relaciones se vieron afectadas en comparación al tiempo en que no existía la pandemia**: “Antes me llevaba mejor con ellos, porqueee como que podíamos hacer más cosas y ahora podemos hacer pocas cosas y sólo vernos en el colegio. Porque por el coronavirus tenemos que umm como que levantarnos y pedir permiso a las profes para decir algunas cosas y no podemos ir a sus casas”.; “Los he podido ver sólo por el aparato, los echo de menos”.; “Antes era mejor la relación, antes nos veíamos, éramos compañeros, sí aunque no nos habláramos igual (ríe)”.; “Sí, porque mire cómo se llama ahora estoy hablando más y por online como que casi no hablo. Durante la pandemia la relación era cortante, casi no hablábamos”.

Por otra parte y producto de lo anterior, las entrevistadas **resintieron no poder socializar y extrañaron estar con sus pares**: “Soy amistosa, me gusta jugar en la escuela, estudiar y a jugar con mis amigos, echaba de menos”; “Me gusta, eh... compartir con amigos, los he podido ver sólo por el aparato, los echo de menos”; “Imagino a alguien, no sé quién que esté conmigo después de la pandemia”; Antes no

me gustaban (las clases online) porque no podía ver a mis amigos, no nos hablábamos por el chat"; "Es difícil sólo estar con la familia y porque no siento lo que tiene un niño con otro niño".

Otro aspecto importante a destacar es que pese a todas las dificultades que las niñas tuvieron que sortear durante estos años en pandemia, es que todas presentaron la **capacidad de elaborar proyecciones esperanzadoras sobre el futuro post pandémico**: "Mi vida me la imagino mejor porque voy a poder salir más, no me voy a estresar con mis clases y probablemente tenga la mascota que siempre he querido."; "Como eeeem eh igual que como antes de la pandemia, es como que hago las mismas cosas, feliz y emmm animado porque puede que hayan muchas cosas, muchas actividades que pueda hacer, salir, ir a la plaza, salir con mis primos a todas partes porque no va haber coronavirus y no vamos a tener la mascarilla. Como estar en casa pero estar afuera. Y podemos botar las mascarillas que ya tenemos porque no creo que después del coronavirus empiece otro coronavirus"; "Que a ser eeeeh bien, que voy a estar mejor"; "Bien, salir, jugar...estar sin mascarilla, eh... no entrar con poca gente, al supermercado ya que ahora no se puede entrar con mucha gente". **En cuanto a las significaciones y elaboraciones del presente las niñas manifestaron la imposibilidad de poder salir y tener instancias recreativas** que es el ítem que se repite respecto de lo que extrañan de sus vidas antes de la pandemia: estábamos todos juntos y porque podíamos vivir la vida tranquilos y no teníamos que vacunarnos. Extraño visitarme con mis amigos. Salir a la calle a jugar, ir a la plaza."; Salir más, jugar al aire libre con los amigos."; "Salir más, estar en clases presenciales."; "Extraño que antes, eeeh, no es como extrañar a la familia porque a veces igual vamos pero eh extraño que antes no, en el trabajo de mi papá nos ofrecían cosas para ir a Fantasilandia e íbamos pero ahora no se puede mucho porque... La pandemia..."; "Mmm...Yo antes..salía con mis papás siempre casi a todos lados"; "El contacto físico Sí, porque antes de la pandemia tenías la posibilidad, porque mi abuelita cuidaba a mis primos, entonces, como yo salía más temprano podía ir a verlos."; "Extraño pode salir con mi mamá y mi papá a todos lados".

Respecto de los efectos negativos de la pandemia sobre la regulación del sueño casi la totalidad de las entrevistadas declaró tener **dificultades para dormir y/o tener el sueño desregulado**: "Tengo problemas para dormir, me cuesta quedarme dormida. Antes de la pandemia dormía normal. Antes salía a jugar y llegaba cansado y, y dormí y dormía bien, pero ahora paso en la casa y ya no puedo dormir bien, en el

día no me da sueño.”; A veces duermo bien e igual tengo sueño, y a veces duermo como tres horas y no siento sueño (ríe) ando como con toda la pila.; “Siempre tuve problemas para dormir pero ahora más”; “ O sea antes de la pandemia dormía mucho más temprano, pero habían veces donde no podía dormir y me quedaba hasta la una (am) con mi mamá para dormir eso de quedarme hasta la una con mi mamá no me pasaba siempre, No, era así no tan normal. Lo normal era dormirme como a las 11, 10.” Me cuesta quedarme dormida por estar en la pantalla”.

Sobre los hábitos y estilo de vida, estos se vieron potencialmente afectados y/o alterados en las rutinas cotidianas de las niñas en comparación al tiempo en que no existía la pandemia, entre ellas: los hábitos de sueño: “Me cuesta dormir, no ha cambiado mucho de antes.”; Me acuesto tarde... Porque algunas veces dan cosas...eh...dan como demente, como muchas cosas de comedia.; Uuummm no sé si más que antes (de la pandemia) pero... ahora como que me duermo a las 1:30 o 2 de la mañana. Solamente que ya como que ya no tengo obligación porque ya hago las clases en línea tarde, entonces no tengo motivo por levantarme temprano.”; “O sea, cuando vivíamos sin pandemia como a las 12, 1 (am), antes de la pandemia también. Soñado... Eh, no creo. Sólo sé que duermo y despierto; duermo y despierto; duermo y despierto, tengo el sueño interrumpido.”; Me cuesta dormir por estar mucho en la pantalla (en clases), siento sensación de sueño durante el día 3 a 4 veces por semana. Me duermo a las 10, 10:30, antes (de la pandemia) me dormía igual a esa hora.”; “Siempre me cuesta dormir, pero ahora en pandemia más.” **Respecto a los hábitos alimenticios**, la mayoría expresó tener rutinas establecidas a la hora de comer, sin embargo, notan que ha aumentado su sensación de apetito y durante el encierro han comido más y con ello también han aumentado de peso, lo que a su vez está relacionado con la disminución de actividades y la restricción de las salidas: “Tengo más ganas de comer, antes de la pandemia no era así porque eeeemm antes podíamos comprar y ahora no que sólo podemos ir a partes que están cerca.”; “Siento que he comido mucho, en la pandemia, o sea a veces siento que estoy como aburrido y quiero comer algo.”; “Ahora tengo mucha hambre (se ríe), Sí, mucho (se ríe), cuando están durmiendo mis padres, yo voy a buscar naranjas...”; “El estar encerrado te da como más apetito, como que me da como por comer más.”; Sí, cuando empezó la pandemia sentí que tenía más hambre.”; Aumentado, es que ahora como que no salimos tanto, no hacemos como actividad física, el estar encerrado te da como más apetito.”

Aún cuando la mayoría de las entrevistadas se siente apoyada por sus profesores y profesoras: "Sí, nos ayudan. Nos ayudan a todos, como cuando no sé la respuesta y me dan una pista"; "Sí, porque cuando alguien se burla ellos nos protegen, y cuando no entendemos algo nos ayudan"; "Sí, todos los profesores me prestan atención, lo vuelven a repetir si no escuchas."; "son comprensivos si no logro conectarme.", aun cuando se destaca la labor docente todas las participantes expresaron que **prefieren tener clases presenciales, ya que, se sintieron en su mayoría afectadas por su enseñanza y para muchas se ha convertido en un estresor la nueva modalidad:** "Yo opino que ojalá se acaben pronto (las clases online) ya que por lo menos yo no he podido concentrarme, me estreso más y me cuesta entender."; "Como que hay que emmm hacer otras actividades en el colegio y en las clases online sólo muestran las imágenes, prefiero presencial."; "Me gustan las clases online, pero prefiero ir presencial. Voy semana por medio y la otra semana online"; "Estas en clases y como que tanto escribir, y tanto de ver un aparato es como muy difícil. Yo no más sigo en online porque mi mamá no me deja (ir), me ha costado Eh...como cuando se termina el tiempo y no podía alcanzar a escribir nada, como que ahí entendías más las cosas, pero aquí no"; "Las clases que duran (con hastío). Eeeem antes me parecían mejor que las clases presenciales y ahora como que me gusta ir porque me siento encerrada"; "Me gusta, pero no tanto como presencial"; "Tengo clases online, Sí pero está en la opinión de algunos si ir o no (presencial) En casa es como más aburrido y en el colegio no sé hay como una motivación, así como que lo explican mejor... Y me distraigo sí porque es como algo aburrido; "Uuum mal, antes no me gustaban (las clases online) porque no podía ver a mis amigos, no nos hablábamos por el chat. Prefiero ir presencial no sólo por los amigos, sino que porque yo encuentro que es mejor."

Significaciones que las niñas hacen en torno al confinamiento por COVID-19 "Me siento desanimada por el encierro porque no puedo salir, no puedo estar ahí con una persona que quiero. Estar encerrado es muy aburrido"; "Me hace sentir emmm, mal... más o menos porque no me gusta estar todo el día encerrada"; "Como a veces me siento mejor más encerrada, a veces me siento peor."; (Y mal) "Porquee.. Porque no puedo visitar a tooodaa mi familia"; "O sea estar encerrado al principio era como bacán, como que pasando el tiempo fue más aburrido porque ya no podíamos salir, no podíamos tal cosa y no teníamos permitido salir mucho. O sea sí

estábamos solas ahí, al principio era bueno sí, así como que no hay más clases, pero con el tiempo se puso más aburrido sí, como estar en la casa sin ver a los amigos... me aburría"; Más o menos porque no me podía comunicar, no podía ir al parque, al mall, no podíamos salir."; "Me hacía sentir mal porque de tanto estar en mi celular igual me aburría sentía que no tenía nada para hacer."; "Aburriaa a veces a mi mamá le dolía la guatita y no podíamos ir al parque."

Respecto al COVID y sus significaciones respecto de sus temores: todas las entrevistadas (excepto una niña) manifestaron temor de que sus familias y ellas pudieran contraer el virus: "Que mi familia se contagie del coronavirus y contagiarme yo. Sí, porque no los puedo ver y además no sé de dónde puedo dormir si mi mamá se contagia, porque duermo al lado de mi mamá"; Que me da miedo que se contagie alguien de la familia y que después se lo pueda pegar a otra persona. Contagiarme también me da miedo."; Lo que me causa miedo es que alguien se muera por el COVID, también contagiarme."; "Al principio sentía miedo pero ahora como que estoy normal como que no me preocupo tanto o sea algo con mascarilla pero como que no me preocupo tanto como antes. Sí siento miedo que se contagie mi familia.; "Sí, me daba mucho miedo contagiarme, mi mamá, mi hermana chica o mis tatas que son viejitos en 2020"; "Me da miedo que cualquier persona se enferme de coronavirus."

Impacto emocional causado por el COVID-19 en cuánto a cómo las niñas vivieron la enfermedad: "Estuve triste porque una persona de la familia se enfermó el año pasado, mi abuela estuvo enferma pero por otra cosa. Mi tía y mi papá se contagiaron, fue grave pero se recuperaron, sí, no fue grave, sólo tenían que no estar cerca de ellos y por algunos días las llevaron al hospital en ambulancia y les pusieron suero. Mi papá estuvo hospitalizado, perdió un pulmón pero se mejoró"; "Sí...como mi abuela que antes tenía COVID, pero ella tuvo la fuerza para salir adelante, y ahora no tiene. Mi tío Rubén él fue momentáneo y mi abuelita, ella estuvo hospitalizada, la entubaron. Me sentí triste... Abrazaba como una cabecera (aparentemente de material de plush o polar)... Ésta cabecera (nos muestra), la agarro porque ella me la regaló... me siento cerca de ella"; "Nosotros nos contagiamos de COVID, mi mamá sigue mal, pero la mayor parte de las personas de la casa están bien. Mi mamá y mi papá estuvieron hospitalizados, mi hermana era como que iba no iba, iba no iba. No estuvieron mucho hospitalizados, no mucho, sólo mi papá cayó enfermo unos días antes del cumpleaños de mi hermano. Mi mamá sigue enferma porque cuando le sacaron el tubo le pasaron a llevar las cuerdas vocales, estuvo

entubada. Estuvimos solos: mi hermana y mi hermano con mi sobrinita estuvimos. Realmente no sé porque era así algo como un temor de que así estuvieran bien mal, pero por otra parte yo estaba así como que la casa estuviera sola, era muy silenciosa y no había casi ningún ruido... Me sentí triste pero veía videos random que me sacaban una sonrisa, mi hermana estuvo conmigo"; "No. Ah sí, allá en el sur parece... No recuerdo bien, parece que mi tía, sí mi tía y mi abuelo. Mi tía se recuperó. (Cuando se le pregunta por el abuelo niega con la cabeza visiblemente afectada)."

Conclusiones

Nos parece pertinente enunciar que la realización de este estudio se hizo paralelamente bajo las mismas circunstancias, puesto que como estudiantes e investigadoras de este presente trabajo también nos encontrábamos vivenciando las mismas condiciones de confinamiento por pandemia, por lo cual, nos enfrentamos de atravesadas por este fenómeno catastrófico a nivel mundial. Esta intervención, por tanto, nos permitió tener una aproximación de carácter más sensible sobre las reacciones y la experiencia de las niñas tanto en su narrativa como a través de su mundo simbólico, al conocer cómo es que experimentaron la pandemia por COVID-19. Aunque se tenían nociones de que la muestra etaria elegida era más vulnerables ante esta emergencia sanitaria, a la fecha de generado este estudio existían escasas investigaciones que dieran cuenta sobre cómo a través de la intervención oportuna se podía contribuir a mejorar la calidad de vida y/o bienestar subjetivo de este grupo de la población.

Encontramos un sentir dicotómico en cuanto a las percepciones otorgadas por el encierro. si bien muchas de las entrevistadas por una parte irrumpen los sentires displacenteros que ha generado el aislamiento social y el confinamiento tanto voluntario como obligatorio a causa del COVID-19, los cuales recaen sobre: el sentimiento de aburrimiento, la necesidad de compartir con sus pares; pero por otra parte les genera satisfacción la posibilidad de compartir más tiempo en familia, el sentirse protegidas, apoyadas y contenidas por sus padres.

Al mismo tiempo hubo directa correlación entre la pérdida del hábito del sueño respecto de las escasas actividades físicas que realizan las niñas, ya que, la mayor parte del tiempo estuvieron realizando actividades que implican poco gasto energético: utilizar el celular o computador, jugar online, escuchar música, dibujar, pintar, etc.

Asimismo catalogamos de manera urgente visibilizar la magnitud que puede significar que aquellas niñas y niños que fluctúan entre los 6 y 7 años de edad, han pasado casi un tercio de sus vidas en confinamiento ya sea voluntaria u obligatoriamente; y aquellos entre los 4 y 5 años de edad aunque no son sujetos de este estudio han pasado la mitad de su vida encerrados, lo que eventualmente podría constituirse en un trauma psíquico para este segmento de la población.

Algunas limitaciones de esta investigación se remontaron al poco tiempo que tuvimos para poder realizar este estudio, la muestra es pequeña y aplicada sólo en niñas, además de considerar las diferencias en las respuestas dado por el trayecto vital de cada una de las participantes, dicho esto, no sabemos las apreciaciones y experiencias del grupo etario masculino, por tanto, requiere ampliarse tanto dentro de la región como a otras del país para conocer distintas realidades y experiencias tanto de niños como de niñas, explorar si su salud mental se ha visto mermada luego de vivenciar la pandemia por COVID-19 y si esta experiencia constituye un trauma psíquico, entendiendo que autores como Freud (1920-1926) y Crocq (1999), entre otros, coincidían en caracterizar al trauma como daño o herida psicológica generada por un evento de alta intensidad, que contacta al individuo con su fragilidad y vulnerabilidad, con la fantasía de muerte (Navarrete, 2012), todos elementos presentes y mediados por la crisis generada a partir del COVID-19. Al mismo tiempo consideramos que se originó otra limitación en la investigación que se relaciona con la modalidad en la que fue realizada, ya que, al ser aplicada vía online se presentaron algunas complicaciones en la comunicación, así como cortes provocados por la conexión del internet lo que muchas veces ocasionó pausas, generó cortes en la atención sostenida que en ocasiones se vio afectada por la desconcentración, alterando el hilo conductor de las conversaciones; por otra parte la presencia de algunas madres de las participantes creemos que influyeron en algunas respuestas, ya que, algunas niñas se quedaban mirándolas buscando recepción positiva de las respuestas que entregaron.

Discusión

Sin duda, la pandemia por COVID-19 modificó la vida de las niñas y sus rutinas, y en general, en todos los segmentos de la población. Si bien las sujetas de estudios rara vez se enferman de gravedad producto de la enfermedad, sí se han visto afectados biopsicosocialmente producto de las consecuencias y medidas que se han adoptado a fin de combatir la propagación del virus las cuales consisten en generan

confinamiento tanto obligatorio como voluntario, y por ende, el aislamiento social, debido a esto se afectaron dimensiones de su bienestar subjetivo, especialmente en aquellas que se vieron potencialmente disminuidas sus interacciones sociales, la nueva modalidad de clases online se les presentó como un desafío generando sentimientos de frustración e incomodidad, ya que, esta forma de enseñanza les dificultó concentrarse y aprender los contenidos de manera óptima, clara y directa, sumado a ello la sensación de agotamiento que les generó estar tantas horas expuestas a las pantallas.

Desde las representaciones de las niñas, la realidad se presentó favorable en cuanto al estrechamiento de las relaciones familiares, quienes expresaron sentirse mayormente felices por poder compartir más tiempo con sus seres queridos, sentir mayor involucramiento de los padres en los quehaceres escolares, aunque también consideraron que discutían más producto de esto en comparación a cuando no existía la pandemia.

En cuanto a las representaciones menos favorables encontramos necesidad de interacción con los pares, lo que a causa del aislamiento social podría significar una disminución o debilitamiento en las habilidades sociales, principalmente en el grupo etario de menor edad considerando que han pasado alrededor de un tercio de sus vidas en confinamiento. Así mismo, la posibilidad de que se produzca la pérdida de referentes externos dados por el colegio, y otras figuras pertenecientes a la familia como los abuelos o tíos.

Este aislamiento al que estuvieron sometidas las niñas, aunque haya sido aceptado por ellas debe tener una consideración especial, ya que, están propensas a generar altos niveles de estrés y ansiedad producto del encierro (expuesto en los cambios abruptos en las rutinas de sueño, de alimentación, y la exposición prolongada a las pantallas tanto con motivos educativos como recreacionales); niveles que a su vez se incrementan por la nula o escasa actividad física así como también la imposibilidad de generar instancias y lugares de esparcimiento y recreación.

Así como encontramos niñas más afectadas a nivel psíquico producto de lo antes mencionado, también encontramos otras con gran capacidad de afrontamiento, por tanto, para aportar a la discusión y a futuras investigaciones sugerimos investigar también cuáles son los factores que permitieron que las niñas fueran más resilientes y tuviesen mayor capacidad de afrontamiento frente a esta catástrofe socio sanitaria,

otro tema importante a considerar en esta misma perspectiva es abordar el estrés parental o del cuidador buscando que estos sepan afrontarlo de manera adaptativa, puesto que, esto incide directamente en las experiencias de niñas y niños; asimismo alertar acerca de las condiciones en que se encuentran otras infancias más desfavorecidas y que se han visto mermadas por este suceso.

El futuro de los niños y niñas requiere de estrategias frente a las incertidumbres que se puedan presentar, lo cual representa un desafío tanto para las familias como para los profesionales de salud mental, siendo de vital importancia abarcar la mayor cantidad de población infantil y monitorear su desempeño emocional y comportamental; los padres deben adoptar un rol activo en la crianza así como también responder oportunamente a sus necesidades respetando a su vez las identidades de sus hijas e hijos, orientándoles a desarrollar conductas tanto de regulación emocional como de autodisciplina, inculcando la importancia de hábitos alimenticios como de la higiene del sueño, asimismo siendo promotores de una vida más saludable y activa. Asimismo es de vital importancia que las autoridades correspondientes así como los equipos de salud mental e interdisciplinarios implementen acciones que ayuden a mitigar los efectos negativos que la pandemia por COVID-19 ha podido generar en este grupo vulnerable de la población.

Bibliografía

- Alfaro, J., Mella, C., y Oyanedel, J. (2015). Bienestar subjetivo y calidad de vida en la infancia de Chile. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*. 13 (1), pp. 313-327.
- Araya, P. (2021). Agotamiento Parental en el contexto de COVID-19 y la Cooperación Coparental en madres y padres en Chile. *(Tesis de maestría)* Recuperada de: <https://www.proquest.com/openview/0f02b42d12149b6196c6d41e13cabe19/1?cbl=2026366&diss=y&pq-origsite=gscholar>
- Bomfim, P., da Silva, L., de Figueiredo, C., Dos Santos, A., Ferreira, E., Giestal-de-Araujo, E., Mázala-de-Oliveira, T., Portugal, L., Raony, I., & Sandré,

- P. (2021). COVID-19 pandemic impact on children and adolescents' mental health: Biological, environmental, and social factors. *Progress in neuro-psychopharmacology & biological psychiatry*, 106, pp. 1-8.
- Baptista, P., Fernández C., & Hernández, R. (2006). Metodología de la Investigación. Distrito Federal, México: McGraw-Hill Interamericana.
 - Campoy, T. y Gomes, E. (2009). Técnicas e Instrumentos cualitativos de recogida de datos. A. Pantoja, Manual básico para la realización de tesinas, tesis y trabajos de investigación (pp. 274-300). Madrid: EOS.
 - Cuadra, H. & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Rev. De Psicología de la Universidad de Chile*. 12(1), pp. 83-96.
 - Da Silva, J. (2020). El nuevo coronavirus y el riesgo para la salud de los niños. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*. pp. 1-2.
 - De Brum, C., de Souza, J., Heidemann, I., Lago, A., Potrich, T., & Zuge, S. (2020). Repercussions of the COVID-19 pandemic from the childrens' perspective. *Aquichan*, 20(4), pp. 1-11.
 - Espada., J, Morales, A., Orgilés, M., y Piqueras, J. (2020). Las buenas prácticas en la Atención Psicológica infanto-juvenil ante el COVID-19. *Clínica y Salud*, 31(2), pp. 109-113.
 - Halpern, M., Larraguibel, M., Montt, M. & Rojas-Andrade, R. (2021). Impacto por COVID-19 en la salud mental de Preescolares y Escolares de Chile. *Rev. Chil. Psiquiatr. Neurol. Infanc. Adolesc.* Vol 32 (1), pp 12-21.
 - Hernández-Sampieri, R. (2018). Metodología de la Investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Ciudad de México: McGraw Hill Education.
 - Hernández-Sampieri, R. F.-C.-L. (2014). Selección de la muestra. En R. F.-C.-L. Hernández-Sampieri, Selección de la muestra (págs. 170-191). México D.F: McGraw-Hill.
 - Kluge D.H.(2020). Health-topics/health-emergencies/coronavirus-Covid-19/Statements. Retrieved from WHO.

- Llaque, P. (2020). Infección por el nuevo Coronavirus 2019 en niños. *Rev Peru Med Exp Salud Pública* 37 (2), pp 335-334.
- Madariaga, C. Oyarce, A. (2020). Pandemia por Covid-19: un hecho social total. Sus efectos sobre la salud mental de los chilenos. *Revista Chilena de Salud Pública*, pp. 13-29.
- Mera, A. (2021). Efectos del Confinamiento en un grupo de niños de 9 a 12 años de la parroquia de Imbaya ubicada en la Provincia de Imbabura. (*Tesis de Pregrado*) Recuperada de: <https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/4081/1/Anthony%20Sebastian%20Mera%20Chamorro.pdf>
- Morales, C. (2020). Salud Mental de los Niños, Niñas y Adolescentes en situación de Confinamiento. *Revista Anales* 12 (7), pp 305-318.
- Muñoz, C. (2007). Perspectiva Psicológica del Bienestar Subjetivo. *Psicogente*, 10 (18), pp 163- 173.
- Navarrete, V. (2012). Vivencia de trauma psíquico representada en el test de los tres dibujos de Crocq, en niños de 8 a 12 años expuestos a terremoto-tsunami: una aproximación cualitativa. (Tesis de Magíster) Recuperada de: <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/105916>
- Partha, A. (2021). La salud mental de los niños durante la pandemia: una realidad angustiante. *Humanium*. recuperada de: <https://www.humanium.org/es/la-salud-mental-de-los-ninos-durante-la-pandemia-una-realidad-angustiante/>
- Ramírez, A. (2020). Unidad 7.1 test de los tres dibujos. Scribd. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/451153291/unidad-7-1-test-de-los-tres-dibujos>
- San Martín, P. (2020) Efectos del aislamiento social y la cuarentena sobre el bienestar subjetivo de los chilenos durante el brote de COVID-19. *Centro de autoformación cívica, Chile*. pp 1- 10.

