



ESTUDIO

**Consecuencias psicoeducativas
y emocionales de la pandemia, el
confinamiento y la educación a
distancia en el alumnado y familias**



**de Colegio Oficial
de la Psicología
de Madrid**

AUTORES DEL ESTUDIO:

M^ª Angeles Hernández Rodríguez
Antonio Labanda Díaz
Amaya Prado Piña

EDITA:

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid
Cuesta de San Vicente, 4 - 28008 Madrid
www.copmadrid.org

ISBN:

978-84-87556-83-8

DEPÓSITO LEGAL:

M-8808-2021

DISEÑO:

Gráficas Nitral, S.L.
C/ Arroyo Bueno 2 - 2^ºC - 28021 Madrid
www.nitral.es

ESTUDIO

**Consecuencias psicoeducativas
y emocionales de la pandemia, el
confinamiento y la educación a distancia
en el alumnado y familias**



**de Colegio Oficial
de la Psicología
de Madrid**

SECCIÓN DE
PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Resumen

Objetivo

La pandemia del coronavirus Sars-Cov-2 (Covid-19) ha tenido un fuerte impacto en la comunidad educativa ya que, además del problema sanitario, ha influido también, durante el confinamiento y posteriormente, en la incorporación del alumnado a los Centros Educativos. Se ha tenido que modificar, tanto la forma de dar clase como la de relacionarse profesorado, alumnado y familias. Se han cambiado rutinas y estilos de vida, siendo necesario adaptarse a estas nuevas situaciones y escenarios de manera continuada, así como a convivir con la incertidumbre y desasosiego desde el mes de marzo de 2020. En este estudio, se recoge la información aportada por las familias sobre la valoración que hacen de diferentes comportamientos y conductas observados en sus hijos/as. Se hace una revisión de estudios de investigación y proyectos realizados a la comunidad educativa y también se establecen las líneas generales de un Plan de apoyo que permita prevenir y paliar las consecuencias derivadas de esta situación.

Palabras claves

Psicología, Psicología educativa, orientación, pandemia, familia, comportamientos, plan de apoyo, emociones, bienestar, ansiedad.

Abstract

Objective

The Sars-Cov-2 (Covid-19) coronavirus pandemic has had a strong impact on the educational community since, in addition to the health problem, it has also influenced, during lockdown and later, the incorporation of students to Educational Centers. Either the way of teaching and the way of relating to the teachers, students and families had to be modified. Routines and lifestyles have been changed, making it necessary to adapt to these new situations and scenarios continuously, as well as to live with uncertainty and unease since March 2020. In this research, the conclusions drawn from the assessment were made by the parents with the observation from their children's behavior. A review of research studies and projects carried out in the educational community is made and the general lines of a Support Plan are also established to prevent and alleviate the consequences derived from this situation.

Keywords

Psychology, educational psychology, orientation, pandemic, family, behavior, support plan, emotions, wellness, anxiety.

Índice

1. INTRODUCCIÓN	7
2. MARCO TEÓRICO SOBRE LAS IMPLICACIONES PSICOEDUCATIVAS Y EMOCIONALES EN EL ALUMNADO Y COMUNIDAD EDUCATIVA EN TIEMPOS DE PANDEMIA	9
3. ANÁLISIS DE LA REALIDAD	15
3.1. Objetivos y finalidades del estudio	16
3.2. Proceso de recogida de datos	16
3.2.1. Cuestionario utilizado	16
3.2.2. Descripción de la muestra	16
3.2.3. Recogida y tratamiento de la información	17
4. RESULTADOS Y CONCLUSIONES	19
4.1. Resultados estadísticos y Conclusiones	20
4.1.1. Estadísticos de Tendencia Central	20
4.1.2. Tablas de frecuencias	21
4.1.3. Gráficas y Conclusiones	25
5. PLAN DE APOYO PARA ATENDER A LAS NECESIDADES DETECTADAS	33
6. BIBLIOGRAFIA	39
7. ANEXO	43
7.1. Anexo I. Cuestionario Familia	44
8. AUTORES	45



Colegio Oficial
de la Psicología
de Madrid

Introducción

Introducción

La pandemia del coronavirus Sars-Cov-2 (Covid-19) durante el confinamiento y posteriormente con la incorporación del alumnado a los Centros Educativos ha modificado rutinas y estilos de vida de toda la comunidad educativa, siendo necesario adaptarse a situaciones inesperadas e inusuales de manera continuada desde el mes de marzo de 2020.

El alumnado y las familias han mostrado un gran ajuste y flexibilidad ante las diferentes situaciones que se iban sucediendo, y los docentes desde mediados de marzo consiguieron llevar la escuela a los hogares confinados a través de un importante esfuerzo, en ocasiones con escasos medios tecnológicos.

Posteriormente han tratado de equilibrar las diferentes lagunas (educativas, sociales, emocionales, etc.) y han adaptado sus aulas a las medidas educativas y sanitarias vigentes, teniendo que enfrentarse al miedo al contagio de manera cotidiana.

Las medidas preventivas tomadas, por la situación de pandemia, han tenido sus consecuencias a nivel psicoeducativo (disminución de grupos, uso de mascarilla, distancia social, dificultades emocionales, alteración de actividades y rutinas, etc.) y también en como la comunidad educativa ha tenido que hacer frente a las distintas situaciones derivadas de las mismas, siendo necesario, entre otras, conciliar el teletrabajo de las familias y docentes y las clases virtuales en distintos niveles.

Es una pandemia que ha afectado a millones de personas, entre ellas, muchos niños, niñas y adolescentes, y el impacto psicológico y educativo se está empezando a ver a través de diferentes estudios que se están llevando a cabo en distintos países.

Nuestra aportación a través del presente trabajo tiene el objetivo de conocer los efectos concretos a nivel psicoeducativo en las familias y poder paliarlos con estrategias de prevención e intervención en este contexto educativo y revisar otros estudios y proyectos en las diferentes comunidades autónomas.

Marco teórico sobre las implicaciones psicoeducativas y emocionales en el alumnado y comunidad edducativa en tiempos de pandemia

Marco teórico sobre las implicaciones psicoeducativas y emocionales en el alumnado y comunidad educativa en tiempos de pandemia

A lo largo de estos meses que llevamos conviviendo con el virus se han realizado diferentes estudios de investigación y proyectos de intervención en contextos educativos. En el caso de España, por parte de las Consejerías de Educación de diferentes Comunidades Autónomas se han elaborado indicaciones y orientaciones para abordar esta situación y facilitar un acompañamiento a los centros escolares que posibilitase una mejor atención del alumnado y el desarrollo de sus funciones educativas.

Profesores de la Universidad Miguel Hernández y de la Università degli Studi di Perugia han coordinado un estudio sobre las Alteraciones en el comportamiento infantil durante la cuarentena. El estudio concluye que el 86% de las familias observaron cambios en el estado emocional y el comportamiento de sus hijos e hijas durante la cuarentena. Los datos mostraron que los niños y niñas españoles estuvieron más afectados que los italianos, mostrando mayores problemas de comportamiento, ansiedad, dificultades para dormir, discusiones familiares, quejas físicas, y preocupaciones por sus familiares. También los hábitos de los menores han cambiado, ya que tras el confinamiento hay una mayor exposición a las pantallas y un mayor sedentarismo.

En el estudio *Las voces de los niños y de las niñas en situación de confinamiento por el Covid-19 del Servicio de publicaciones de la Universidad de País Vasco* se analiza cómo los menores integran esta situación de confinamiento en su pensamiento cotidiano y cómo están haciendo frente a su impacto académico, físico y psicosocial, concluyéndose como significativo el impacto negativo que ha tenido en los niños y niñas a estos diferentes niveles. Presentan emociones ambivalentes, tales como, el miedo al contagio del virus, por si ellos son a su vez fuente de contagio de este virus a personas significativas del entorno (abuelos, padres...) y cómo este contagio pudiera ser culpa suya por el hecho de salir de casa y contagiarse. En el cómo hay que luchar contra el virus, le dan el papel protagonista a los sanitarios. Desarrollan sentimientos de tristeza, principalmente, por no poder ver a las personas más cercanas (amigos, familiares, ...), así mismo también aparecen sentimientos de enfado y frustración por las tareas escolares, ya que sienten que recibieron muchas demandas de tareas. Otras conductas que aparecen son: nerviosismo, aburrimiento, así como tranquilidad y seguridad por permanecer en casa; se detectaron hábitos saludables del sueño, pero por el contrario sí destacan el abuso de las nuevas tecnologías. Una de las recomendaciones es que los centros educativos equilibren las carencias relacionales producidas por el aislamiento social.

El equipo de la Universidad de Almería de Inmaculada López y cols. realiza el estudio *Evolución del estado psicológico y el miedo en la infancia y adolescencia durante el confinamiento por la Covid-19* en el que analizan la relación entre el estado psicológico y el miedo a la enfermedad en familias, concluyendo que el miedo relacionado con la pandemia se asocia a problemas emocionales y problemas de conducta. Y a medida que avanza el confinamiento, aumenta la presencia de dificultades psicológicas que afectan de manera diferencial en la infancia y en la adolescencia.

En el estudio *Impacto psicológico del confinamiento por la Covid-19 en niños españoles: un estudio transversal* de la Universidad Miguel Hernández, los padres respondieron a un cuestionario online sobre las rutinas de los hijos durante la cuarentena, su bienestar emocional, problemas de sueño y su conducta. El 69,6% de los padres informaron que, durante el confinamiento, sus hijos presentaron reacciones emocionales negativas, el 31,3% problemas en el sueño y el 24,1% problemas de conducta. Los datos sugieren que realizar ejercicio físico regular y limitar el uso diario de pantallas puede beneficiar a la salud mental infantil en situaciones de aislamiento.

Save the Children en su estudio *Covid 19: Cerrar la brecha. Impacto educativo y propuestas de equidad para la desescalada*, hace hincapié en los efectos que tuvo el cierre de las escuelas, no sólo a nivel educativo, en el que se originó una brecha significativa, sino también, en el socioeconómico quedando patentes las necesidades y diferencias originadas por esta situación. A nivel social y emocional también se produjeron dificultades tales como aislamiento, retrocesos, etc. En ocasiones la desvinculación con la escuela ha provocado un aumento de situaciones de evitación de la misma como por ejemplo el absentismo escolar. El confinamiento ha aumentado las dificultades emocionales en la infancia y adolescencia siendo el nivel socioeconómico un factor de riesgo en el empeoramiento de diferentes dificultades, entre ellas las psicológicas.

El proyecto *Cole Seguro*, impulsado por Political Watch y Plataforma de Infancia, tiene el objetivo de recoger las inquietudes de la comunidad educativa respecto a la calidad educativa y el establecimiento de medidas de seguridad en el contexto escolar durante este primer curso académico tras el confinamiento, así como para ofrecer recomendaciones de mejora, destaca que el 80% de las familias encuestadas considera que la pandemia tendrá efectos sobre el bienestar emocional de los niños y niñas. 6 de cada 10 personas está satisfecha con las medidas que se han tomado en los centros educativos para garantizar la seguridad ante la pandemia. En el lado negativo se sitúa la valoración de la participación de las familias en los procesos de toma de decisiones frente a la Covid-19. En cuanto a la calidad de la enseñanza a través del uso de formatos digitales, las opiniones están muy polarizadas: la mitad considera que la educación a través de las plataformas digitales ha supuesto una bajada en la calidad de la enseñanza, calificándola de "regular" o "deficiente" y la otra mitad señala que ha mantenido su calidad. Se revela que la calidad ha sido muy diferente en función del tipo de centro, siendo los centros privados o concertados los mejor valorados frente a los colegios públicos.

En el estudio realizado por el Instituto de Evaluación y Asesoramiento Educativo junto con la fundación SM se ha investigado cómo ha sido la vuelta a las clases y el impacto que la escuela en confinamiento ha tenido sobre la comunidad educativa. Algunos de los datos más relevantes destacan que la mayoría del alumnado se ha sentido apoyado por la familia y profesores; los alumnos y alumnas y familias con niveles socioeconómicos más bajos han percibido mayores dificultades emocionales y de aprendizaje; el 70% ha estado en un ambiente tranquilo, no ha tenido miedo ni se ha sentido triste y ha

Marco teórico sobre las implicaciones psicoeducativas y emocionales en el alumnado y comunidad educativa en tiempos de pandemia

podido dormir sin problemas; casi el 70% también indica que se ha manejado bien con la educación a distancia; la mayoría de los alumnos y alumnas ha vuelto animado y con ganas de aprender. El confinamiento ha supuesto para el profesorado una gran tensión emocional y serias dificultades para la conciliación familiar. El profesorado ha vuelto a las clases animado y con ganas de enseñar, a pesar de las dificultades sanitarias. Por la experiencia del confinamiento va a prestar más atención a aspectos como: cuidar el bienestar emocional de los alumnos/as, potenciar el uso de las tecnologías, animar al alumnado a aprender a aprender, a esforzarse y a ser responsable.

También resulta muy importante examinar los factores de riesgo o de protección para el desarrollo de problemas psicológicos durante el confinamiento.

Desde la Universidad de Valencia y la Universidad Europea de Valencia, Lacomba-Trejo y cols. examinan las variables que explican los problemas de ajuste emocional familiar ante la pandemia, teniendo en cuenta las díadas de progenitores y sus hijos adolescentes. Destacan la importancia de un clima familiar y de estrategias de regulación emocional positivas en los miembros de la familia para lograr un buen ajuste de los adolescentes ante las situaciones vitales estresantes.

Tamarit, de la Barrera, y cols. de la Universidad de Valencia, identifican los factores de riesgo para experimentar síntomas de depresión, ansiedad o estrés. Ser chica, quedarse en casa con más frecuencia, o buscar a menudo información sobre la pandemia, entre otros, se perfilan como variables que aumentan la probabilidad de presentar problemas psicológicos.

El estudio de Domínguez-Álvarez, López-Romero, Gómez-Fraguela y Romero, de la Universidad de Santiago de Compostela, señala la importancia de las habilidades de regulación emocional y las prácticas parentales en la adaptación de los niños a las condiciones derivadas de la crisis.

Orgilés, Espada y Morales, de la Universidad Miguel Hernández de Elche, examinan el impacto psicológico y los estilos de afrontamiento de los niños que recibieron antes del confinamiento un programa que proporciona habilidades para desarrollar resiliencia emocional y hacer frente a situaciones diarias y difíciles en su vida, en comparación con un grupo de niños/as que no formaron parte del programa. Los resultados indican que durante el confinamiento los niños que recibieron la intervención presentaban menos síntomas de ansiedad, mejor estado de ánimo, menos problemas de sueño y menos alteraciones cognitivas.

La Comunidad de Madrid a través del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, en el primer trimestre del curso 2020/21, identificó la necesidad de ofrecer a los docentes de centros públicos no universitarios un Servicio de Atención Psicológica que contribuyera a disminuir los efectos psicológicos negativos del estrés sostenido en el curso anterior y facilitara la prevención y el afrontamiento de la incertidumbre y de las nuevas

situaciones generadas por la gestión de la pandemia y la prevención del contagio en el entorno escolar: cumplimiento de las medidas de seguridad necesarias, por su parte y por parte del alumnado (adaptación de espacios, adaptación de actividades, ...) y de apoyo a la gestión de los efectos psicológicos y sociales de la pandemia en el alumnado, (ansiedad, miedo, carencia de recursos, ...). La sintomatología más frecuente detectada ha sido: sintomatología de ansiedad, sintomatología depresiva, alteraciones de sueño, hipocondría y otros. Siendo el tipo de intervención realizada con más frecuencia: Contención emocional, manejo de la ansiedad, reestructuración cognitiva, desarrollo de habilidades personales y emocionales y ventilación emocional. Un aspecto muy importante a destacar es que en el 90% de los profesionales atendidos han valorado como muy útil la orientación psicológica recibida y han bajado la puntuación de gravedad de su sintomatología, valorando muy necesaria la incorporación de psicólogos y psicólogas en los centros educativos para paliar y prevenir estos procesos.

Hay que destacar también cómo se multiplicaron las publicaciones y las iniciativas de apoyo a la comunidad educativa desde distintas instituciones y diferentes comunidades autónomas. Desde el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid se realizaron una gran cantidad de aportaciones en forma de Guías, Comunicados, Píldoras Formativas. Así como importante destacar las colaboraciones de esta institución con las distintas Consejerías, entre ellas las de Educación, elaborándose orientaciones para la finalización del curso 2019-20 y guías de orientación para la incorporación a los centros educativos en el curso 2020-21. Además, de destacar una formación para docentes que ayudó a contener a nivel emocional al profesorado en los momentos del confinamiento. Todas estas actuaciones se han coordinado con el Consejo General de la Psicología para que fueran actuaciones comunes a nivel estatal.

En un estudio realizado por la Sección de Educativa y Vocalía del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid entre los meses de diciembre de 2020 y enero de 2021 en la Comunidad Autónoma de Madrid, el profesorado considera, en relación a las familias, que en este tiempo, un 40,66% de padres/madres se muestran bastante o mucho más demandantes en relación al centro educativo, un 44% se han mostrado empáticos con el profesorado, un 65,38% se han adaptado a las medidas tomadas en el centro educativo colaborando en su cumplimiento y un 85,17% han manifestado desde algo hasta mucho miedo por un posible contagio. En relación al alumnado las familias consideraron que un 37% de sus hijos/as manifestaron bastantes o muchas dificultades en su control emocional, un 22% han tenido considerables problemas para dormir y un 20% han manifestado problemas en sus hábitos de alimentación. Un 42% del alumnado se queja de bastante a mucho por no poder salir y realizar sus actividades extraescolares. En un 19% de los niños/as y adolescentes han aumentado considerablemente la conflictividad en la relación con otros miembros de la familia y en un 64%, también de una forma considerable, echan de menos la relación con otros familiares. Un 75,63% muestran muy poco miedo a un posible contagio. Un 75% manifiestan un considerable interés por salir de casa a realizar actividades y un 28% muestran más preocupaciones de lo que es habitual en ellos.

Marco teórico sobre las implicaciones psicoeducativas y emocionales en el alumnado y comunidad educativa en tiempos de pandemia

En general, por los resultados obtenidos en este estudio, se observa que un tanto por ciento del alumnado manifiesta dificultades emocionales, poco miedo al contagio, echan de menos la relación con otras personas y muestran necesidades de salir de casa para realizar diferentes actividades. En cuanto a las familias, se muestran más demandantes, empáticos con el profesorado, respetuosos y colaboradores con las medidas tomadas en los centros educativos manifestando miedo a un posible contagio.

En resumen los estudios, investigaciones y las conclusiones del servicio de atención telefónica a docentes revisados, indicarían que la comunidad educativa ha vivido situaciones de impacto psicoeducativo a lo largo de todo lo que llevamos de pandemia, y que los momentos de confinamiento, como se podía prever, han alterado el comportamiento de los alumnos y alumnas, aunque se ha detectado cómo este comportamiento, en la mayoría de los casos, se ha visto amortiguado por factores protectores que aportaban seguridad, y un ambiente tranquilo para poder aprender sin obviar la presencia de otros factores de riesgo que aumentarían la probabilidad de consecuencias psicológicas negativas. Se ha comprobado la capacidad de adaptación tanto del alumnado, como de las familias y docentes, destacando la necesidad de relación social tan importante para el desarrollo evolutivo de los niños/as y adolescentes. Las dificultades presentadas por algunos sectores (alumnos y alumnas de bajo nivel socioeconómico, duelos complicados, ...) podrían ser amortiguadas con la aplicación de programas psicoeducativos en los centros. Y como la orientación psicológica realizada al profesorado ha mejorado esta sintomatología emocional, en muchos casos desbordante e incapacitante la cual se ha valorado de utilidad y ha puesto de relieve la necesidad del rol profesional de los psicólogos y psicólogas en los centros educativos.



Colegio Oficial
de la Psicología
de Madrid

Análisis de la realidad

Análisis de la realidad

3.1. OBJETIVOS Y FINALIDADES DEL PRESENTE ESTUDIO

El presente estudio se ha realizado entre los meses de diciembre del 2020 y enero del 2021 y con él nos planteamos las siguientes finalidades y objetivos:

- Detectar las principales consecuencias psicoeducativas y emocionales que la pandemia, confinamiento y posterior incorporación a la educación presencial han tenido en los niños/as y adolescentes.
- Conocer la valoración que las familias hacen de estas consecuencias en relación al impacto que han tenido en sus hijos/as.
- Analizar los resultados obtenidos y elaborar un Plan de Apoyo para prevenir y paliar las consecuencias negativas detectadas.

3.2. PROCESO DE RECOGIDA DE DATOS

3.2.1. Cuestionario utilizado

Para la recogida de información, se ha elaborado un cuestionario tipo escala de LIKERT. Los ítems se establecieron seleccionando indicadores que fueran fácilmente observables y relevantes desde el punto de vista emocional y educativo. En este sentido, los ítems recogen comportamientos relacionados con alteraciones emocionales y conductuales que, por las preocupaciones, contrariedades y/o el estrés vivido, en estas nuevas situaciones, pudieran haber tenido repercusión en el quehacer cotidiano de familias, niños/as y adolescentes desde el punto de vista de su proceso educativo. Las opciones de respuesta eran cinco, donde el 1 corresponde a nada, 2 es poco, 3 es algo, 4 es bastante y 5 es mucho.

Cuestionario para familias. Consta de 12 ítems que hacen referencia a dificultades conductuales observadas y valoradas en la familia.

Los estadísticos de fiabilidad de este cuestionario han sido:

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,857	,858	12

Al encontrarse estos índices entre los valores 0,70 y 0,90, indica una buena consistencia interna para esta escala en cuanto a la correlación entre los ítems.

3.2.2. Descripción de la muestra

La muestra de familias ha estado formada por 1559 cuestionarios cumplimentados por padres/madres a nivel nacional, colaborando en la recogida la CONCAPA (Confederación Católica Nacional de Padres de Familia y padres de Alumnos).

3.2.3. Recogida y tratamiento de la información

Una vez elaborado el cuestionario, se procedió a la recogida de datos mediante cuestionarios online. Generada la base de datos, se procedió al cálculo de los estadísticos de frecuencias y medidas de tendencia central (Media, mediana y moda), y a la posterior elaboración de gráficas.



Colegio Oficial
de la Psicología
de Madrid

Resultados y conclusiones

Resultados y conclusiones

4.1. RESULTADOS ESTADÍSTICOS Y CONCLUSIONES

4.1.1. Estadísticos de Tendencia Central

Estadísticos

	N		Media	Mediana	Moda
	Válido	Perdidos			
Manifiestan más dificultades en su control emocional (están más nerviosos, irritables, tristes, sin ganas de hacer nada, ...)	1559	0	2,89	3,00	3
Tienen problemas para dormir (conciliar y/o, mantener el sueño, pesadillas, ...)	1559	0	2,10	2,00	1
Ha notado cambios en los hábitos de alimentación	1559	0	2,22	2,00	1
Se quejan de no poder salir y realizar sus actividades extraescolares	1559	0	3,05	3,00	3
Falta de preocupación por su aspecto físico (aseo, vestido, ...)	1559	0	2,02	1,00	1
Ha aumentado la conflictividad en la relación con otros miembros de la familia (padres, hermanos, ...)	1559	0	2,28	2,00	1
Echan de menos la relación con otros familiares, se quejan de verlos poco	1559	0	3,76	4,00	5
Se quejan de que les regañan mucho	1559	0	2,55	2,00	1
Consideran que les mandan muchas cosas, más de las que pueden hacer	1559	0	2,57	2,00	1
Manifiestan miedo a un posible contagio	1559	0	2,46	2,00	1
Manifiestan interés por salir de casa a realizar actividades	1559	0	3,45	4,00	5
Manifiestan más preocupaciones de lo que es habitual en ellos, en cuanto a cantidad y/o intensidad	1559	0	2,56	3,00	1

4.1.2. Tablas de frecuencias

Manifiestan más dificultades en su control emocional
(están más nerviosos, irritables, tristes, sin ganas de hacer nada, ...)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	321	20,6	20,6	20,6
	POCO	250	16,0	16,0	36,6
	ALGO	424	27,2	27,2	63,8
	BASTANTE	402	25,8	25,8	89,6
	MUCHO	162	10,4	10,4	100,0
	Total	1559	100,0	100,0	

Tienen problema para dormir
(conciliar y/o, mantener el sueño, pesadillas, ...)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	712	45,7	45,7	45,7
	POCO	309	19,8	19,8	65,5
	ALGO	277	17,8	17,8	83,3
	BASTANTE	187	12,0	12,0	95,3
	MUCHO	74	4,7	4,7	100,0
	Total	1559	100,0	100,0	

Ha notado cambios en los hábitos de alimentación

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	638	40,9	40,9	40,9
	POCO	325	20,8	20,8	61,8
	ALGO	293	18,8	18,8	80,6
	BASTANTE	217	13,9	13,9	94,5
	MUCHO	86	5,5	5,5	100,0
	Total	1559	100,0	100,0	

Resultados y conclusiones

Se quejan de no poder salir y realizar sus actividades
extraescolares

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	281	18,0	18,0	18,0
	POCO	292	18,7	18,7	36,8
	ALGO	353	22,6	22,6	59,4
	BASTANTE	327	21,0	21,0	80,4
	MUCHO	306	19,6	19,6	100,0
	Total		1559	100,0	100,0

Falta de preocupación por su aspecto físico
(aseo, vestido, ...)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	786	50,4	50,4	50,4
	POCO	286	18,3	18,3	68,8
	ALGO	238	15,3	15,3	84,0
	BASTANTE	169	10,8	10,8	94,9
	MUCHO	80	5,1	5,1	100,0
	Total		1559	100,0	100,0

Ha aumentado la conflictividad en la relación con otros miembros de la familia
(padres, hermanos, ...)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	612	39,3	39,3	39,3
	POCO	318	20,4	20,4	59,7
	ALGO	322	20,7	20,7	80,3
	BASTANTE	200	12,8	12,8	93,1
	MUCHO	107	6,9	6,9	100,0
	Total		1559	100,0	100,0

Echan de menos la relación con otros familiares,
se quejan de verlos poco

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	113	7,2	7,2	7,2
	POCO	171	11,0	11,0	18,2
	ALGO	265	17,0	17,0	35,2
	BASTANTE	431	27,6	27,6	62,9
	MUCHO	579	37,1	37,1	100,0
	Total	1559	100,0	100,0	

Se quejan de que les regañan mucho

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	432	27,7	27,7	27,7
	POCO	380	24,4	24,4	52,1
	ALGO	348	22,3	22,3	74,4
	BASTANTE	249	16,0	16,0	90,4
	MUCHO	150	9,6	9,6	100,0
	Total	1559	100,0	100,0	

Consideran que les mandan muchas cosas,
más de las que pueden hacer

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	435	27,9	27,9	27,9
	POCO	360	23,1	23,1	51,0
	ALGO	358	23,0	23,0	74,0
	BASTANTE	260	16,7	16,7	90,6
	MUCHO	146	9,4	9,4	100,0
	Total	1559	100,0	100,0	

Resultados y conclusiones

Manifiestan miedo a un posible contagio

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	497	31,9	31,9	31,9
	POCO	376	24,1	24,1	56,0
	ALGO	303	19,4	19,4	75,4
	BASTANTE	234	15,0	15,0	90,4
	MUCHO	149	9,6	9,6	100,0
	Total		1559	100,0	100,0

Manifiestan interés por salir de casa a realizar actividades

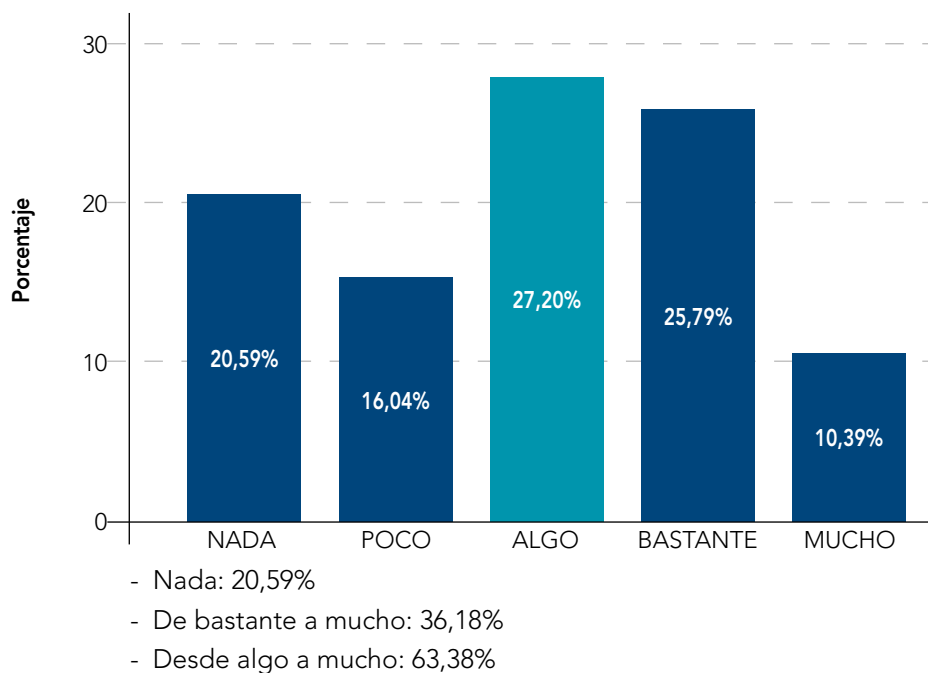
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	145	9,3	9,3	9,3
	POCO	260	16,7	16,7	26,0
	ALGO	330	21,2	21,2	47,1
	BASTANTE	402	25,8	25,8	72,9
	MUCHO	422	27,1	27,1	100,0
	Total		1559	100,0	100,0

Manifiestan más preocupaciones de lo que es habitual en ellos, en cuanto a cantidad y/o intensidad

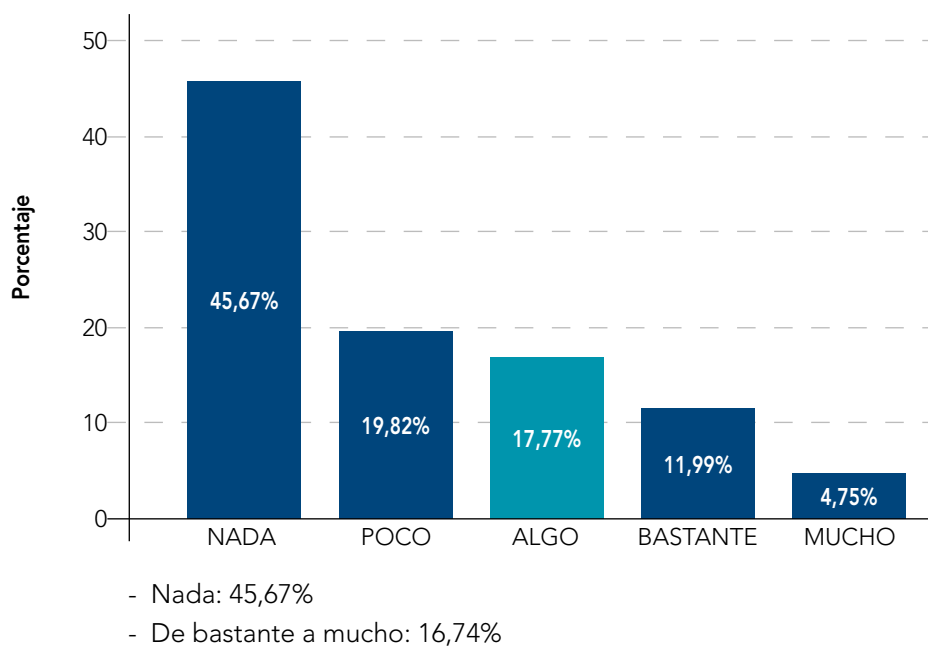
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	413	26,5	26,5	26,5
	POCO	359	23,0	23,0	49,5
	ALGO	396	25,4	25,4	74,9
	BASTANTE	276	17,7	17,7	92,6
	MUCHO	115	7,4	7,4	100,0
	Total		1559	100,0	100,0

4.1.3. Gráficas y Conclusiones

Manifiestan más dificultades en su control emocional
(están más nerviosos, irritables, tristes, sin ganas de hacer nada, ...)

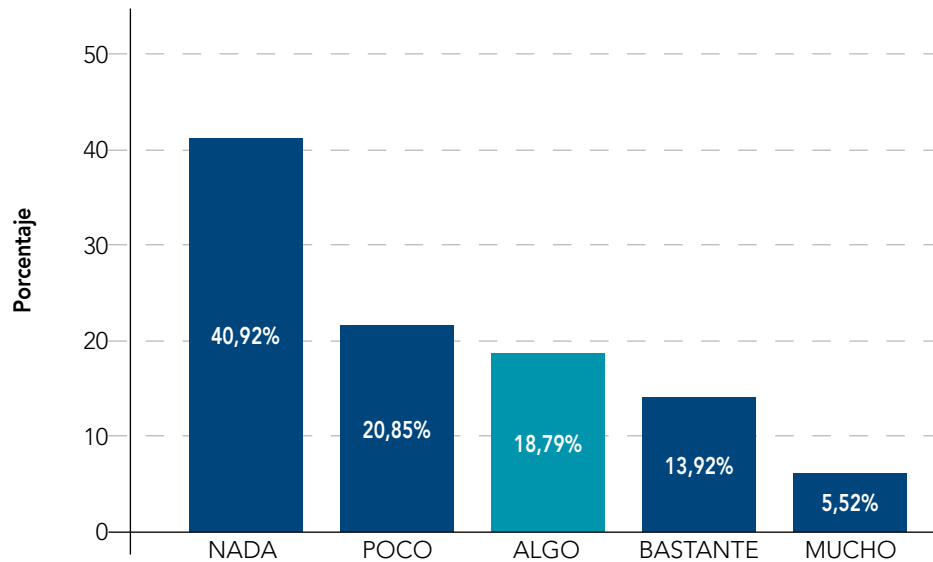


Tienen problemas para dormir
(Conciliar y/o, mantener el sueño, pesadillas, ...)



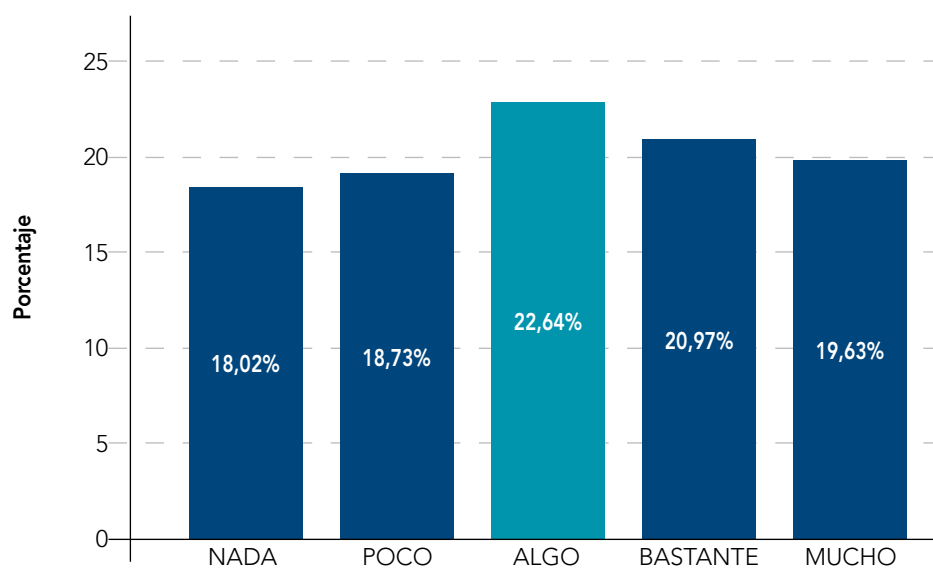
Resultados y conclusiones

Ha notado cambios en los hábitos de alimentación



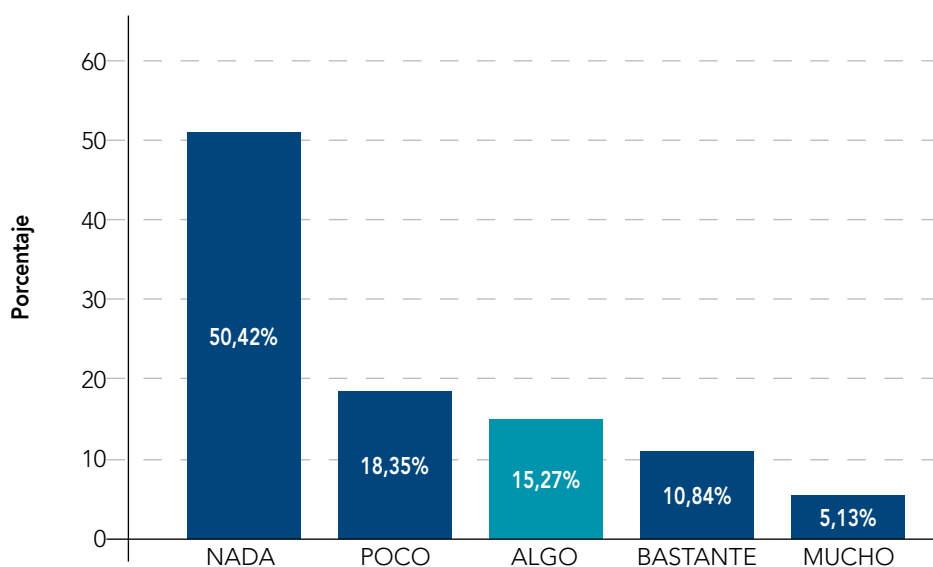
- Nada: 40,92%
- De bastante a mucho: 19,44%

Se quejan de no poder salir y realizar sus actividades extraescolares



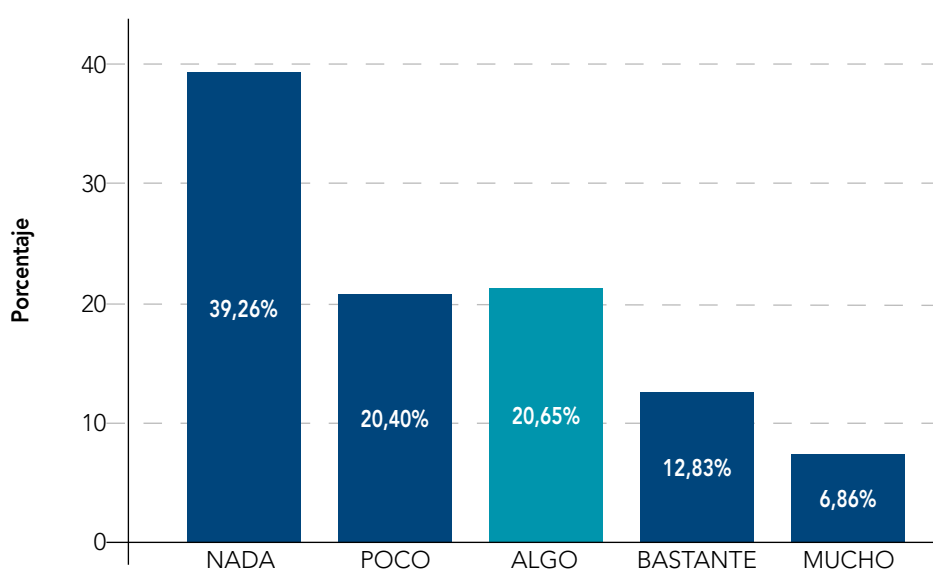
- Nada: 18,02%
- De bastante a mucho: 40,60%

Falta de preocupación por su aspecto físico (aseo, vestido, ...)



- Nada: 50,42%
- De bastante a mucho: 15,97%

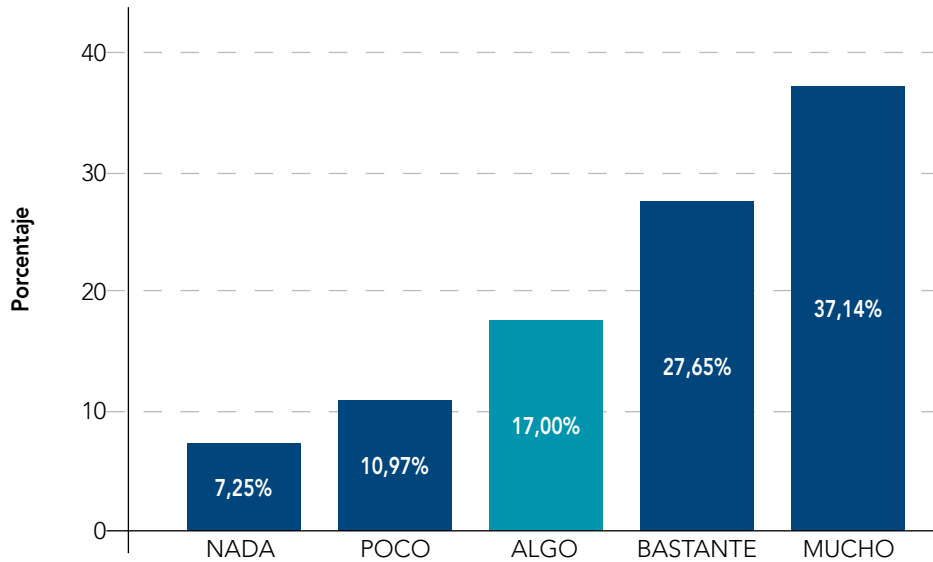
Ha aumentado la conflictividad en la relación con otros miembros de la familia (padres, hermanos, ...)



- Nada: 39,26%
- Desde algo a mucho: 40,34%

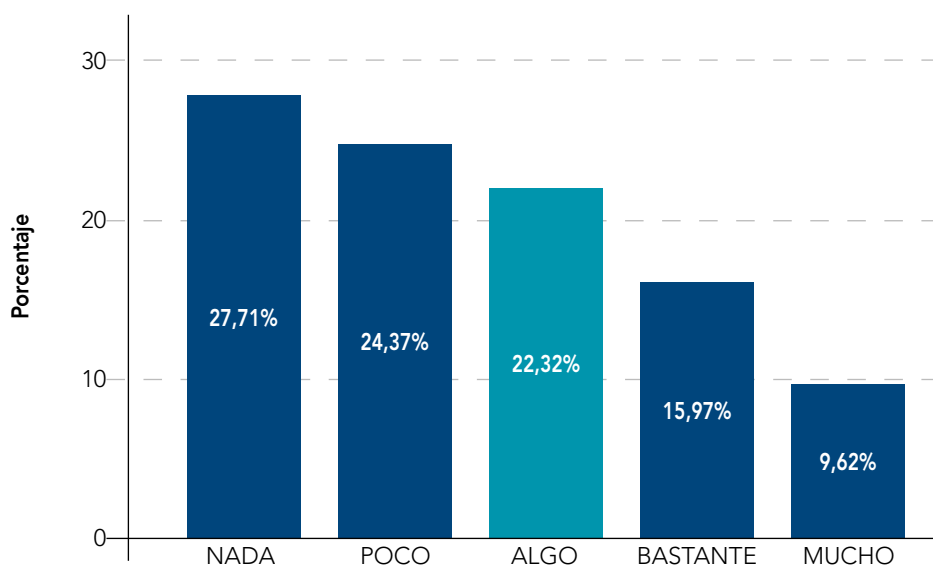
Resultados y conclusiones

Echan de menos la relación con otros familiares,
se quejan de verlos poco



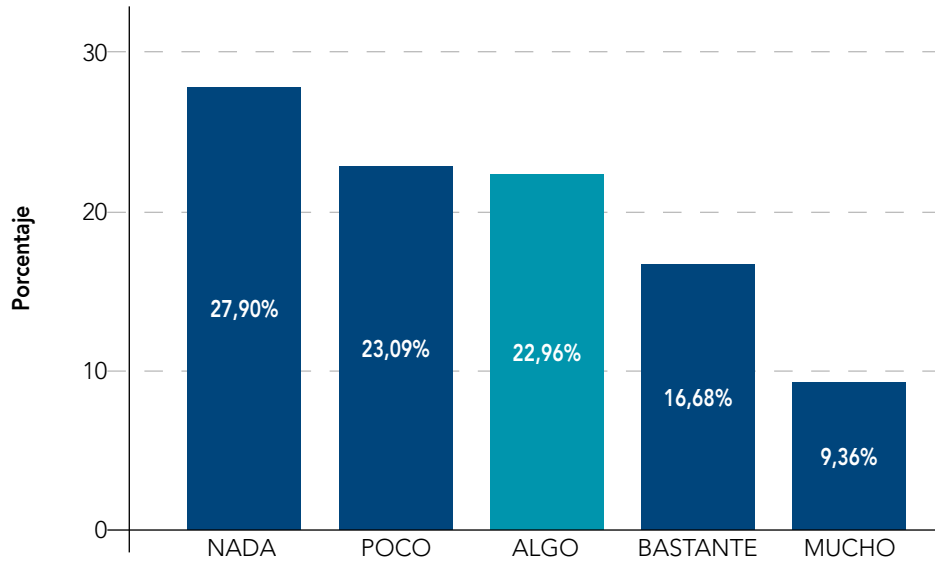
- Nada: 7,25%
- De bastante a mucho: 64,79%

Se quejan de que les regañan mucho



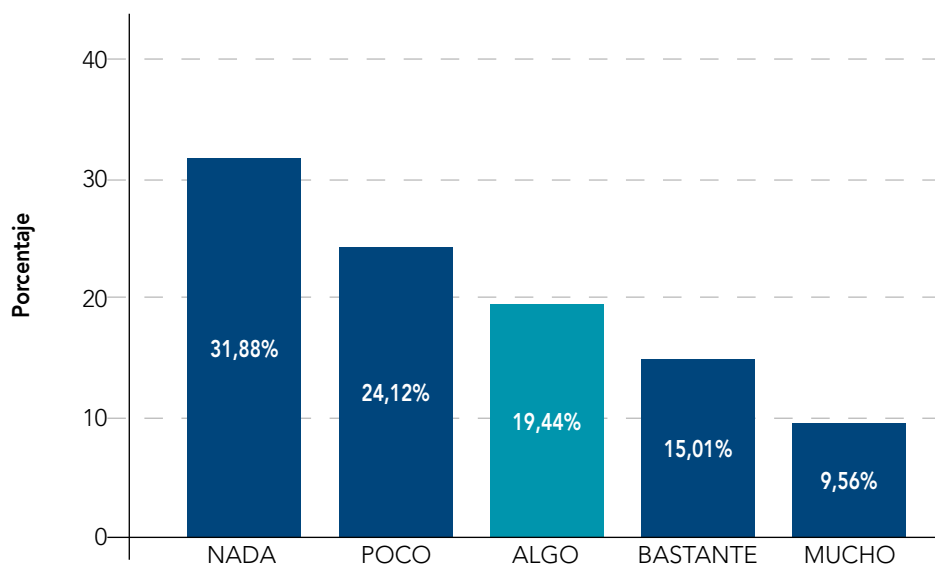
- Nada: 27,71%
- Desde algo a mucho: 44,91%

Consideran que les mandan muchas cosas,
más de las que pueden hacer



- Nada: 27,90%
- De bastante a mucho: 25,59%

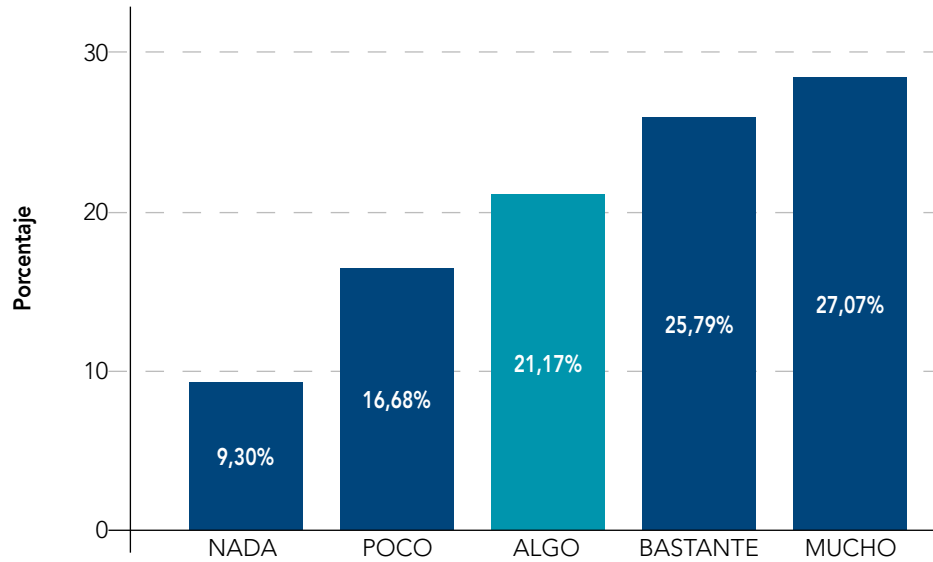
Manifiestan miedo a un posible contagio



- De nada a poco: 56%
- De bastante a mucho: 24,57%

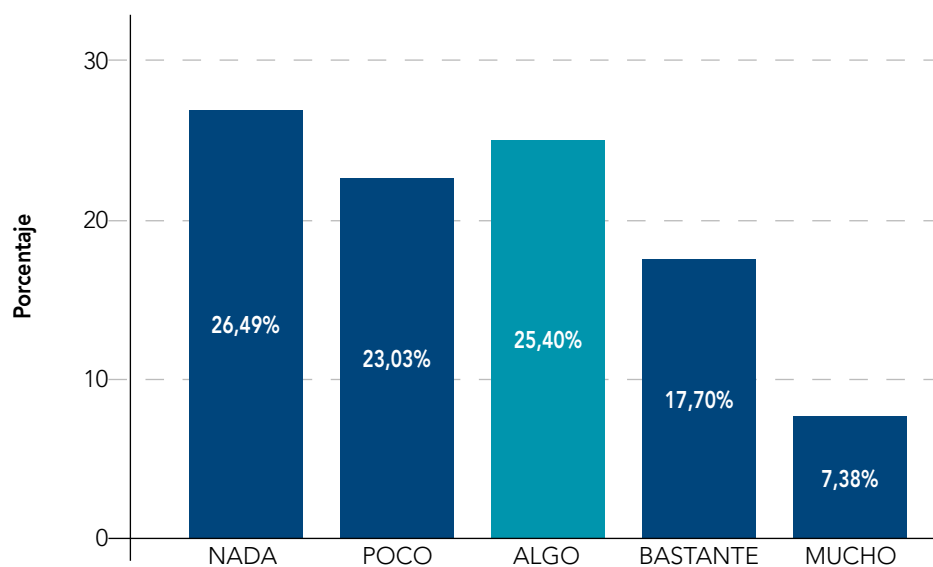
Resultados y conclusiones

Manifiestan interés por salir de casa a realizar actividades



- Nada: 9,30%
- Desde algo a mucho: 52,86%

Manifiestan más preocupaciones de lo que es habitual en ellos, en cuanto a cantidad y/o intensidad



- Nada: 26,49%
- Desde algo a mucho: 50,48%

En este tiempo de pandemia, confinamiento y educación a distancia, como conclusiones generales de este estudio podemos establecer que en un porcentaje significativo, los niños/as y adolescentes manifiestan dificultades emocionales, mostrándose prioritariamente más nerviosos, irritables, tristes y sin ganas de hacer nada. Su preocupación o miedo por el contagio en más del 50% es bajo o nulo. En esta misma proporción también manifiestan de bastante a mucho interés por salir de casa a realizar actividades y más del 65% echan de menos la relación con otras personas, sobre todo familiares, quejándose de que los ven poco.



Colegio Oficial
de la Psicología
de Madrid

Plan de apoyo para atender a las necesidades detectadas

Plan de apoyo para atender a las necesidades detectadas

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en el presente estudio, y las conclusiones, en relación a los mismos, consideramos oportuno poder establecer un plan de apoyo para atender las dificultades detectadas.

Como objetivos prioritarios tendríamos:

- Sensibilizar en la necesidad de respetar y cumplir las medidas de seguridad que nos protejan de los contagios y favorezcan que los contextos educativos sean espacios seguros.
- Buscar el Bienestar Psicológico de los niños y niñas y adolescentes.

ÁMBITO FAMILIAR

No debemos olvidar que el sistema familiar es una importante fuente de afecto y protección frente a las dificultades cotidianas que tienen los chicos/as. En este sentido, la relación con los hijos/as se debería basar en la expresión de afecto, comunicación, establecimiento de normas y límites y el fomento de la autonomía y responsabilidad:

Expresión de afecto

En términos emocionales las personas necesitan dar y recibir cariño para asegurar su adecuado desarrollo personal. No solamente se muestra afecto a través de besos y abrazos o con decir "cuanto te quiero", también son muestras de afecto los reconocimientos de logros y cualidades, los elogios, el comprender su comportamiento ante una situación específica, favorecen, por una parte, que los hijos/as maduren emocionalmente y además, desarrollen la confianza, seguridad y respeto hacia los demás. A través de la expresión de afectos los chicos/as se sienten cuidados, ayudados, comprendidos y protegidos al mismo tiempo que se favorece una autoestima positiva. Los hijos/as necesitan muestras de afecto a cualquier edad. Esta expresión de afecto se convierte en un factor de protección y prevención ante posibles complicaciones emocionales que pudieran degenerar en trastornos más graves o en inhabilitación para el normal desarrollo de la vida cotidiana.

En esta situación de confinamiento en que se han visto restringidas las visitas y reuniones con los seres apreciados y queridos sería importante facilitar la expresión de afectos a través de que los chicos/as establezcan relación con familiares y amigos a través de llamadas, videollamadas, mensajes de WhatsApp, comunicaciones escritas, etc., para favorecer que la distancia física no se convierta en aislamiento emocional y social.

Comunicación

La comunicación es un proceso de intercambio de información, opiniones, ideas, sentimientos o razonamientos de una persona y que es percibido y asimilado por otra, compartiendo emociones y sentimientos, cuidando lo que queremos decir y

como lo decimos. En este proceso hay que promover la comunicación bidireccional basada en escuchar, preguntar, hablar, ponerse en lugar del otro, darle tiempo y espacio para que exprese sus ideas y razonamientos, al mismo tiempo que les hacemos entender nuestro punto de vista.

La comunicación es importante para encauzar las demandas e inquietudes de los hijos/as mostrando una escucha activa y empática. La escucha activa implica escuchar no solamente lo que nos está diciendo sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen a lo que están diciendo, es decir, estar atentos a sus emociones. Además, para entenderlos precisamos empatía, o lo que es lo mismo, saber ponernos en su lugar en relación a lo que nos están hablando y a lo que necesita que le demos respuesta.

Otro factor importante a tener en cuenta es tener una comunicación asertiva que implica la expresión directa de los propios sentimientos, necesidades, derechos legítimos u opiniones sin amenazar o castigar a los demás. Se basa en el respeto por los demás y por nuestras propias opiniones, así como hacia los derechos y necesidades de la otra persona.

Es importante comunicarse con nuestros hijos/as antes de que ellos/as lo hagan con nosotros mostrando de esta forma un interés por resolver situaciones que se nos puedan presentar. Se debe crear un clima de confianza para facilitar la resolución de conflictos, que ayude a tomar decisiones, les haga sentirse más cercanos y aceptados como personas y se encuentren a gusto con nosotros.

Para mejorar la comunicación debemos escuchar, preguntar, amoldarse, en la medida de lo posible, a las características y conocimientos de los chicos/as, fijarnos en lo que dicen y como lo dicen, controlar el tono de voz, la fluidez y velocidad del relato, la expresión facial, establecer contacto visual y mantener una distancia próxima ya que el acercamiento se interpreta como interés. Se debe buscar el momento que nos permita centrar la atención en el diálogo en lo que estamos diciendo y escuchando y por supuesto no estar haciendo otra cosa al mismo tiempo. Y por supuesto no mostrar que nuestra comunicación responde a un mero trámite en la relación que mantenemos con ellos/as, que no son rutinarias, sino que responden a una necesidad de comunicación con nuestros hijos e hijas.

Hay que hablar con ellos/as y hacerles comprender la importancia que tiene el ser respetuoso con las medidas que dificultan la propagación del virus (distanciamiento social, higiene y lavado de manos, restricción del movimiento y respeto del toque de queda, aislamientos y cuarentenas, uso correcto de las mascarillas, no asistir a eventos públicos o privados si no son seguros en cuanto a las medidas anti COVID y el respeto de las mismas, restricción de viajes no esenciales, minimizar la

Plan de apoyo para atender a las necesidades detectadas

exposición a fluidos corporales, conocimiento y evitación de prácticas nocivas. Es importante la comunicación de información veraz evitando “fake news”.

En definitiva, proponer un modelo educativo “democrático”. Este estilo educativo se caracteriza porque las figuras de apego escuchan de forma activa al menor en sus necesidades, adaptan las exigencias según el estadio del desarrollo correspondiente, ponen límites y normas claras y coherentes, dando refuerzos positivos cuando el niño o adolescente las cumple y consecuencias proporcionadas cuando no las respeta. Se muestran afectivos y con alto grado de exigencia, fomentan la autonomía, animando al hijo/a que sea más independiente, estimulando así su desarrollo madurativo y psicológico.

Establecer normas y límites

En la familia, las normas y límites tendrán como finalidad el asegurar la protección, socialización de los niños/as y adolescentes. Las normas deben ser claras, flexibles, explicadas y razonadas, entendidas por todos y todas, consensuadas y de obligado cumplimiento. Además, su cumplimiento debe tener una consecuencia positiva y su incumplimiento debe ir seguido de una consecuencia negativa.

Es importante en cuanto al cumplimiento de las normas y límites observar modelos de regulación adecuados y mejor que sean emocionalmente cercanos. Cobra especial relevancia el ofrecer modelos adecuados, desde el núcleo familiar, en cuanto al respeto de las normas y medidas de seguridad, hablando con ellos/ellas y razonando el por qué y la necesidad de su cumplimiento.

El establecer normas, explicarlas y razonarlas y el ofrecer unos modelos de comportamiento adecuados educa y produce la adquisición de competencias personales y socioemocionales. También desarrollan hábitos que favorecen la autorregulación.

Como recoge el Catedrático de Psicología Educativa y de la Educación D. Jesús de la Fuente en el artículo “La guerra contra el virus también se libra desde las competencias educativas personales”, hay que abogar por que jóvenes y adolescentes adquieran valores de compromiso social y habilidad de renuncia para hacer frente a la pandemia. En el mencionado artículo se recoge una actividad en forma de Carta que es un buen recurso para trabajar estos valores con los hijos/as. Las competencias personales que los jóvenes y adolescentes deben adquirir para poder hacer frente a la pandemia de una manera solidaria y responsable, según el mencionado autor son entre otras: Autorregulación, Habilidad de renuncia, Formación en el valor de compromiso social y Pensar en el beneficio de todos por encima del propio. Se puede acceder al artículo desde este enlace: <http://tiny.cc/wh8vtz>

Hay que comprender su situación en cuanto al esfuerzo que les supone la disminución de la ejecución de conductas que para ellos eran muy reforzantes (actividades al aire libre, extraescolares, de ocio y diversión, de relación con sus amigos y amigas, ...) y que no poder realizarlas les genera mucha frustración. Al mismo tiempo tienen que dedicar esfuerzos a realizar otros comportamientos que antes no realizaban y que no les son tan gratificantes (uso de mascarillas, nueva distribución de actividades de tiempo libre, restringir relaciones, ...). Se requiere un gran esfuerzo para soportar estas pérdidas y la frustración generada por los cambios, lo cual disminuye la probabilidad de estados emocionales positivos y aumenta la probabilidad de estados negativos.

Fomentar la autonomía y responsabilidad

Desde la familia es necesario fomentar la autonomía y responsabilidad ante las situaciones que les están tocando vivir y en la resolución de sus conflictos. Hay que favorecer que realicen por sí mismo/a aquellas actividades y tareas propias de su edad y entorno social y se responsabilicen de ellas en los ámbitos personal, familiar, escolar y social de una manera autónoma evitando la sobreprotección o la dejadez que podríamos justificar por la situación actual de estar en casa y/o la restricción de la relación social (cuidado y aseo personal, realización de tareas escolares, realización de tareas domésticas, alimentación, descanso,...etc.) que invita a la relajación de hábitos y costumbres. Hay que evitar que se sientan invulnerables y se conviertan en fuente de contagio muy activa. Evitar mensajes como "A los jóvenes les afecta menos".

Sería importante:

- Reanudar las actividades extraescolares (lúdicas y deportivas), preferentemente al aire libre, que canalicen la necesidad de salir de casa y favorezcan su socialización.
- Establecer rutinas y realizar las actividades cotidianas sin justificar su dejadez y relajación por la situación de pandemia y confinamiento.
- Ante la necesidad de educación no presencial, proporcionarles los apoyos que precisen tanto a nivel emocional y personal como en relación a los dispositivos tecnológicos que necesiten.
- Supervisar el uso de las pantallas y el tiempo de exposición a las mismas. Estar pendientes de posibles situaciones de ciberacoso, sexting, etc.
- Asegurar un nivel de salud general y alcanzar un cierto grado de bienestar psicológico para manejar la situación.
- Acudir a servicios psicológicos especializados en caso de necesitar ayuda para afrontar las consecuencias psicoeducativas y dificultades emocionales presentadas por los niños/as y adolescentes y derivados de esta situación de pandemia, confinamiento y excepcionalidad.

Plan de apoyo para atender a las necesidades detectadas

COORDINACIÓN FAMILIA ESCUELA

También es importante que en el centro escolar desde la Tutoría y Orientación se trabaje con las familias en los siguientes aspectos:

- Desarrollo especial de la acción tutorial en el grupo-clase, aportando materiales para lectura, grupos de discusión y debate. Guardando las medidas de seguridad recomendadas por las Administraciones Sanitaria y Educativa.
- De especial interés será el trabajo con familias en la etapa de educación infantil a través de reuniones generales *online* y tutorías individuales, en su caso. Guardando las medidas de seguridad recomendadas por las Administraciones Sanitaria y Educativa.
- Facilitar a las familias orientaciones elaboradas por Colegios Profesionales y otras organizaciones sobre la atención a la infancia y adolescencia en esta situación de excepcionalidad (confinamiento, restricciones, pandemia, ...).

ACTIVIDADES DEL COLEGIO OFICIAL DE LA PSICOLOGÍA DE MADRID

- Colaboración con la Comunidad de Madrid.
 - Servicio de atención psicológica especializada a jóvenes con especial incidencia en el impacto emocional ocasionado por el Coronavirus.
 - Organización de un Ciclo de conferencias en directo a través del canal de YouTube Juventud Comunidad de Madrid, sobre emociones de los jóvenes en tiempos de Covid.

TEMÁTICA

- Redes Sociales y Autoestima.
- Emociones sin hacerme daño.
- ¿Por qué me siento tan bloqueado?
- Lo que la pandemia se llevó.
- Relacionarnos tras la pandemia.
- Elegir estudios en momentos inciertos.



Colegio Oficial
de la Psicología
de Madrid

Bibliografía

Bibliografía

- BALLUERKA-LASA, N., GÓMEZ-BENITO, J., HIDALGO-MONTESINOS, M. D., GOROSTIAGA-MANTEROLA, A., ESPADA-SÁNCHEZ, J. P., PADILLA-GARCÍA, J. L. y SANTED-GERMÁN, M. A. (2020). *Las consecuencias psicológicas de la Covid-19 y el confinamiento*. Servicio de Publicaciones de la Universidad del País Vasco. https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticias/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf
- BERASATEGI SANCHO, N. (COORD.), IDOYAGA MONDRAGON, N., DOSIL SANTAMARÍA, M., PICAZA GORROCHATEGUI, M. y OZAMIZ ETXEBARRIA, N. (2020). Las voces de los niños y de las niñas en situación de confinamiento por el COVID-19. Servicio de publicaciones de la Universidad de País Vasco. <https://web-argitalpena.adm.ehu.es/pdf/USP00202291.pdf>
- COLEGIO OFICIAL DE LA PSICOLOGÍA DE MADRID. (s.f.). <https://www.copmadrid.org/web/>
- COLEGIO OFICIAL DE LA PSICOLOGÍA DE MADRID. (2020). Memoria del servicio de atención psicológica no presencial, como apoyo a los docentes que prestan servicios en centros docentes públicos no universitarios de la Comunidad de Madrid en el inicio del curso 2020-2021. Consejería de Educación y Juventud.
- COLEGIO OFICIAL DE LA PSICOLOGÍA DE MADRID. (2020, 17 de abril). *Guías y recomendaciones de ayuda psicológica para afrontar el confinamiento y el brote de COVID-19*. <https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1504/guiasrecomendaciones-ayuda-psicologica-afrontar-confinamiento-el-brotecovid19>
- CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y JUVENTUD. (2020). Instrucciones de las Viceconsejerías de Política Educativa y de Organización Educativa, de 9 de julio de 2020, sobre Comienzo del Curso Escolar 2020-2021 en Centros Docentes Públicos no Universitarios de la Comunidad de Madrid. [Ref.09/869379.9/20]. https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/20.07_resolucion_conjunta_instrucciones_inicio_de_curso_20.21.pdf
- CONSEJO GENERAL DE LA PSICOLOGÍA DE ESPAÑA. (s.f.). <https://www.cop.es>
- CONSEJO GENERAL DE LA PSICOLOGÍA DE ESPAÑA. <https://www.cop.es>. <https://www.cop.es/infocop/epub/>
- CENTRO REGIONAL DE INNOVACIÓN Y FORMACIÓN LAS ACACIAS - CRIF (2020, 22 de abril). La escuela durante el confinamiento: impacto psicológico y papel del profesorado [video]. Mediateca Educa Madrid. <https://mediateca.educa.madrid.org/lista/L1qlhucxta54lxjec>
- DOMÍNGUEZ-ÁLVAREZ, B., LÓPEZ-ROMERO, B., GÓMEZ-FRAGUELA, J. A. y ROMERO, E. (2020). Emotion regulation skills in children during the COVID-19 pandemic: Influences on specific parenting and child adjustment. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 81-88. <https://www.revistapcna.com/sites/default/files/013.pdf>
- ERADES, N. y MORALES, A (2020). Impacto psicológico del confinamiento por la COVID-19 en niños españoles: un estudio transversal. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 27-34. https://www.revistapcna.com/sites/default/files/006_0.pdf
- ESPADA, J. P., ORGILÉS, M., PIQUERAS, J. A. y MORALES, A. (2020). Las buenas prácticas en la atención psicológica infanto-juvenil ante el COVID-19. *Clínica y Salud*, 31(2), 109-113. <https://doi.org/10.5093/clysa2020a14>

- FLUJAS-CONTRERAS, J. M. SÁNCHEZ-LÓPEZ, P., FERNÁNDEZ-TORRES, M., ANDRÉS-ROMERO, M., EHR-ENREICH-MAY, J., y GÓMEZ, I. (2020). *Evaluación del Miedo a la Enfermedad y al Virus. Versión Española para Padres del Cuestionario Fear of Illness and Virus Evaluation (FIVE)*. <https://drive.google.com/drive/folders/1CJ2PGCQMTX8Rtjaa-K0chUaUaBd-mmMrA>
- GÓMEZ-BECERRA, I., MIGUEL FLUJAS J., ANDRÉS M., SÁNCHEZ-LÓPEZ, P. Y FERNÁNDEZ-TORRES M. (2020) Evolución del estado psicológico y el miedo en la infancia y adolescencia durante el confinamiento por la COVID-19. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 11-18. https://www.revistapcna.com/sites/default/files/004_0.pdf
- LACOMBA-TREJO L., VALERO-MORENO S., POSTIGO-ZEGARRA S., PÉREZ-MARÍN M., & MONTOYA-CASTILLA I. (2020). Ajuste familiar durante la pandemia de la COVID-19: un estudio de díadas. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 66-72. <https://www.revistapcna.com/sites/default/files/011.pdf>
- LIU, S., YANG, L., ZHANG, C., XIANG, Y. T., LIU, Z., HU, S., Y ZHANG, B. (2020). Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatry*, 7(4), E17-E18. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30077-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30077-8)
- LUENGO, J.A. (2020). *Impactos y consecuencias de la pandemia COVID-19 en el alumnado Guía básica para la intervención con el alumnado y las familias en el marco de la acción tutorial en los centros educativos de la Comunidad de Madrid*. Subdirección General de Inspección Educativa. https://www.educa2.madrid.org/web/educamadrid/principal/files/d216c88e-e1fb-422c-8ea9-d7e700096ed8/Gu%C3%ADa%20b%C3%A1sica%20acci%C3%B3n%20tutorial_Impactos%20y%20consecuencias%20de%20la%20pandemia%20y%20el%20confinamiento_DEF.pdf?t=1599046419503
- MARTÍNEZ ARRANZ, A. I., MOSQUERA BARRAL, D., NIETO IGLESIAS, L., BALDOMIR GAGO, P., MOSQUEDA BUENO, O., LÓPEZ RODRÍGUEZ, F., DEL PALACIO GARCÍA, M. Y PUENTE CARRACEDO, H. (2020). *Programa Psicoeducativo para la Postemergencia en Centros Educativos de Secundaria y Bachillerato*. Colexio Oficial de la Pscoloxía de Galicia. https://copcantabria.es/wp-content/uploads/2020/08/programa_psicoeducativo_postemerxencia_en_centros_educativos_secundaria_e_bacharelato_version_castelan.pdf
- ORGILÉS, M., ESPADA, J. P. Y MORALES, A. (2020). How Super Skills for Life may help children to cope with the COVID-19: Psychological impact and coping styles after the program. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 88-93. <https://www.revistapcna.com/sites/default/files/014.pdf>
- ORGILÉS, M., MORALES, A., DELVECCIO, E., MAZZESCHI, C., Y ESPADA, J. P. (2020). Immediate psychological effects of the COVID -19 quarantine in youth from Italy and Spain. *Frontier in Psychology*, 11, 2986. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.579038>
- PROYECTO DE POLITICAL WATCHY PLATAFORMA DE LA INFANCIA DE ESPAÑA (2020). RESULTADOS CONSULTA CIUDADANÍA. EN PROYECTO COLE SEGURO. <https://coleseguro.es/resultados-ciudadania>

Bibliografía

- REAL DECRETO 463/2020 de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. Boletín Oficial del Estado (España), 67 de 14 de marzo. https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2020-3692
- REAL DECRETO-LEY 21/2020 de 9 de junio, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. Boletín Oficial del Estado (España), 163 de 10 de junio. https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2020-5895
- RODÉS, E. (2020, 22 de diciembre). *Jesús de la Fuente: "La guerra contra el virus también se libra desde las competencias educativas personales que tenemos para enfrentarnos a esta situación"*. https://www.unav.edu/web/facultad-de-educacion-y-psicologia/detalle-noticia/-/asset_publisher/6tW2/content/20_12_22-el-catedratico-de-la-universidad-de-navarra-aboga-por-que-jovenes-y-adolescentes-adquieran-valores-de-compromiso-social-y-habilidad-de-renunc/10174?tituloNoticia=jesus-de-la-fuente
- RODÉS, E. (2020, 22 de diciembre). Save the Children (2020). *Covid 19: Cerrar la brecha. Impacto educativo y propuestas de equidad para la desescalada*. https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-05/COVID19Cerrarlabrecha.pdf?utm_source=NotaPrensa&utm_medium=referral&utm_campaign=Coronavirus
- UNIDAD DE CONVIVENCIA Y CONTRA EL ACOSO ESCOLAR. SUBDIRECCIÓN GENERAL DE INSPECCIÓN EDUCATIVA. (2020). Orientaciones para la finalización del curso escolar y la elaboración de planes de acogida al alumnado en el marco de la acción tutorial.
- TAMARIT, A., DE LA BARRERA, U., MÓNACO, E., SCHOEPS K. Y MONTOYA-CASTILLA, I. (2020). Psychological impact of COVID-19 pandemic in Spanish adolescents: risk and protective factors of emotional symptoms. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 73-80. <https://www.revistapcna.com/sites/default/files/012.pdf>
- VALIENTE, C., VÁZQUEZ, C., PEINADO, V., CONTRERAS, A., TRUCHARTE, A., BENTAL, R., y MARTÍNEZ, A. (2020). Resultados preliminares 2.0. Síntomas de ansiedad, depresión y estrés postraumático ante el COVID-19: Prevalencia y predictores. En vida. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/inventap/file/vida-covid19--informe-ejecutivomalestar3520-final-1>



**Colegio Oficial
de la Psicología
de Madrid**

Anexo

Anexo

7.1. ANEXO I. CUESTIONARIO FAMILIA



Consecuencias psicoeducativas y emocionales de la pandemia, el confinamiento y la educación a distancia en los alumnos y alumnas y la comunidad educativa

CUESTIONARIO DE FAMILIAS

Valore y marque con una X en una escala de 1 a 5, donde 1 es NADA, 2 es POCO, 3 es ALGO, 4 es BASTANTE y 5 MUCHO, las conductas o sentimientos que se exponen con relación a sus hijos/as:

ITEMS	1	2	3	4	5
Manifiestan más dificultades en su control emocional (están más nerviosos, irritables, tristes, sin ganas de hacer nada, ...)					
Tienen problemas para dormir (Conciliar y/o, mantener el sueño, pesadillas, ...)					
Ha notado cambios en los hábitos de alimentación					
Se quejan de no poder salir y realizar sus actividades extraescolares					
Falta de preocupación por su aspecto físico (aseo, vestido, ...)					
Ha aumentado la conflictividad en la relación con otros miembros de la familia (padres, hermanos, ...)					
Echan de menos la relación con otros familiares, se quejan de verlos poco					
Se quejan de que les regañan mucho					
Consideran que les mandan muchas cosas, más de las que pueden hacer					
Manifiestan miedo a un posible contagio					
Manifiestan interés por salir de casa a realizar actividades					
Manifiestan más preocupaciones de lo que es habitual en ellos, en cuanto a cantidad y/o intensidad					



Colegio Oficial
de la Psicología
de Madrid

Autores

Autores

D^a M^a ÁNGELES HERNÁNDEZ RODRÍGUEZ

Psicóloga colegiada M-1342 Licenciada en Psicología y Pedagogía, Máster universitario en Psicopatología y Salud Psicóloga educativa y sanitaria con acreditación nacional en Psicología educativa. Vicecoordinadora de la Sección de Psicología educativa del C.O.P. Madrid. Ha desempeñado funciones directivas y de orientación como psicóloga educativa en los Equipos de Orientación Educativa y Psicopedagógica (E.O.E.P.) de la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid.

D. ANTONIO LABANDA DÍAZ

Psicólogo colegiado M-05456. Psicólogo Educativo y General Sanitario. Coordinador de la Sección de Psicología Educativa del COP Madrid y Vocal por Madrid en el División de Psicología Educativa en el Consejo General de la Psicología. Ha desempeñado funciones directivas asesorando a orientadores y a centros educativos en un Centro de Psicología a nivel Nacional e Internacional. En la actualidad Orientador Educativo en Centros pertenecientes a la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid.

D^a AMAYA PRADO PIÑA

Psicóloga colegiada M16302. Licenciada en Psicología. Psicóloga experta en Psicología Educativa y en Psicología Clínica de la Infancia y la Adolescencia. Vocal de Educativa de la Junta de Gobierno del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. Con habilitación sanitaria. Colaboradora en publicaciones, conferencias, formaciones y en divulgación de la Psicología en diferentes ámbitos. Psicóloga en diferentes departamentos y con distintas responsabilidades en el Ayuntamiento de Valdemoro.



**de Colegio Oficial
de la Psicología
de Madrid**

Trabajamos junto a nuestras
colegiadas y colegiados para mejorar
la calidad de los servicios psicológicos
y el bienestar de la ciudadanía

www.copmadrid.org