



Seis semanas de confinamiento

Efectos psicológicos en una muestra de
niños y niñas de Primaria

Marta Giménez-Dasí UCM

Laura Quintanilla UNED



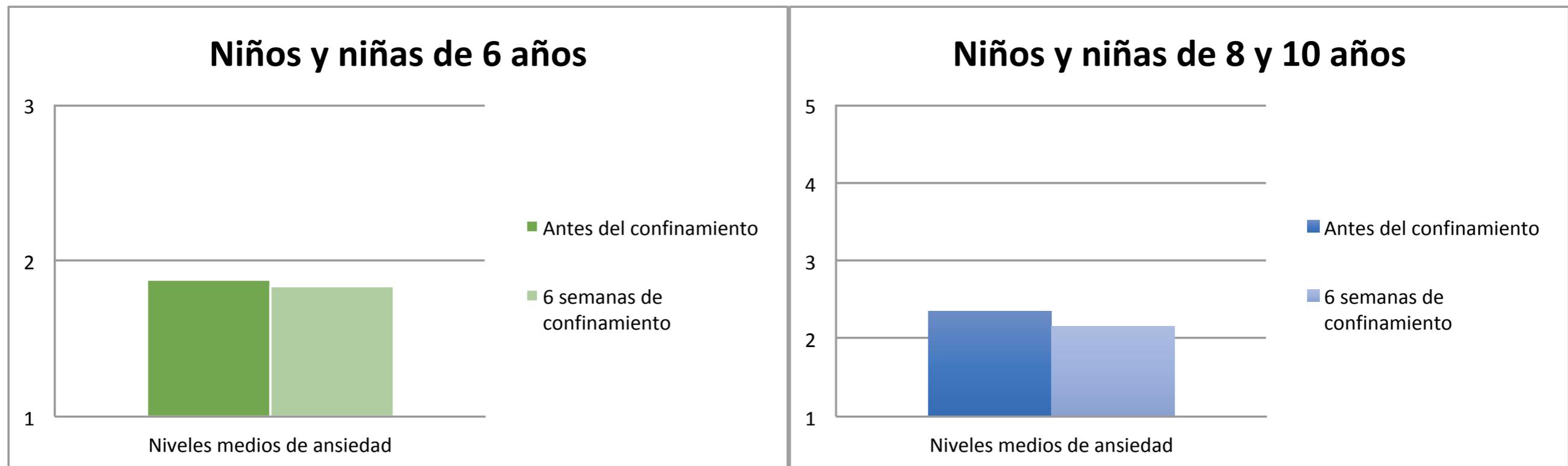
¿Cómo hemos trabajado?

- Durante el mes de febrero, antes del confinamiento, tomamos varias medidas de bienestar psicológico en una muestra de niños de 3 a 10 años en el marco de un proyecto de investigación.
- En el mes de abril volvimos a tomar las mismas medidas en los mismos niños.
- Gracias a la medida previa hemos podido comparar el estado habitual de los niños con el estado durante el confinamiento

76 niños y niñas de 6, 8 y 10 años contestaron un cuestionario para evaluar su nivel de ansiedad

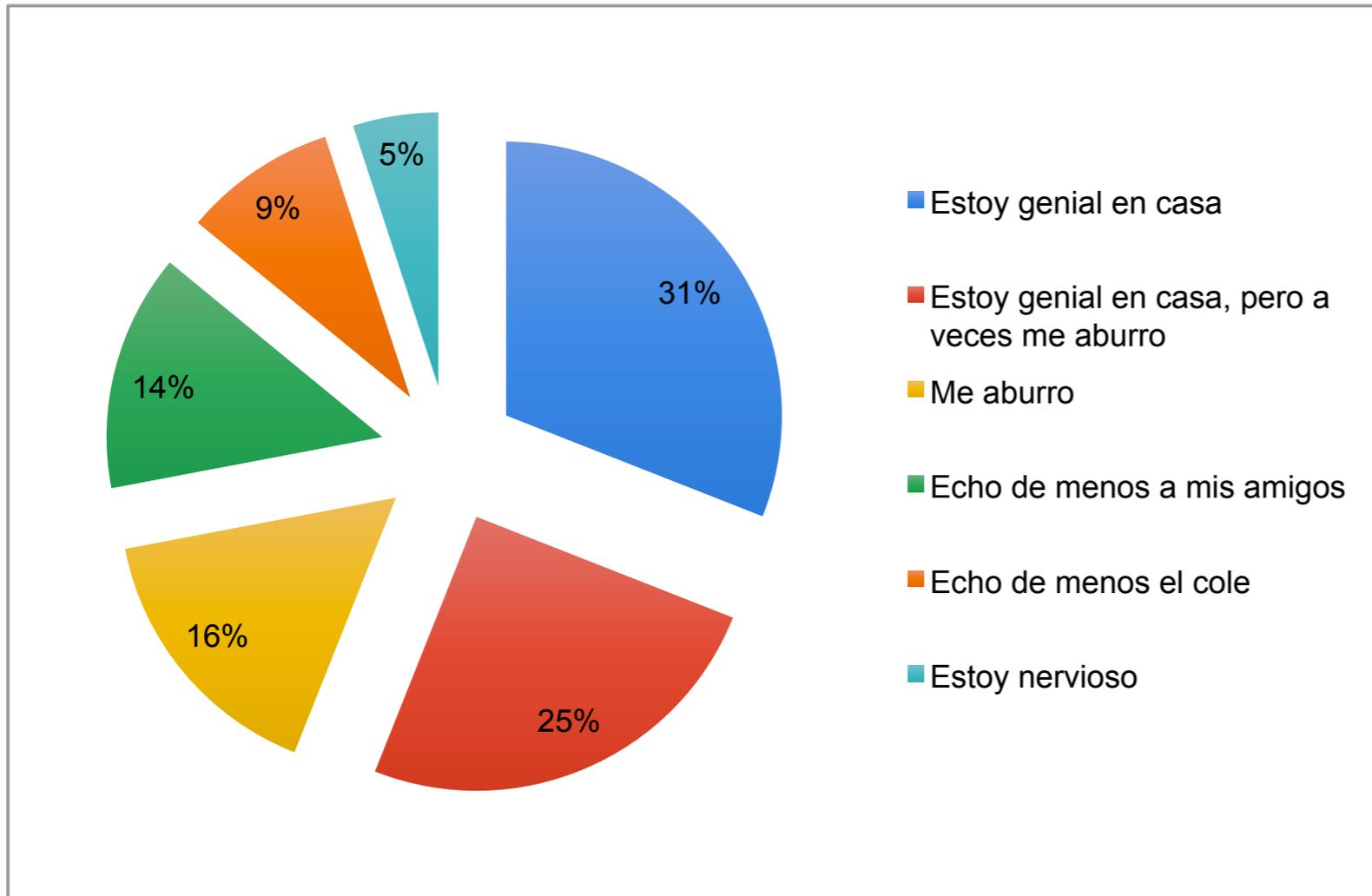
El confinamiento también tiene efectos positivos

Los resultados de las comparaciones muestran que los niños y las niñas de 6 años tienen niveles de ansiedad muy similares. Al contrario, **los niños y las niñas de 8 y 10 años han disminuido de forma significativa sus niveles de ansiedad.** No hemos encontrado diferencias de género, es decir, niños y niñas muestran niveles similares de ansiedad.



Las voces de las niñas y los niños

Añadimos a las preguntas un espacio en el que podían escribir cualquier comentario. La respuesta más frecuente de los que han escrito es que estaban muy bien en casa.



El análisis de estas respuestas muestra tres pautas interesantes:

- El aburrimiento (y no la ansiedad) es la emoción negativa más mencionada.
- Este aburrimiento se mezcla con el bienestar que les produce estar en casa y da lugar a un 25% de respuestas en las que se mezclan emociones positivas y negativas.
- La respuesta más frecuente se refiere al bienestar que les genera estar en casa.

Resumen

	A partir del cuestionario	A partir de los comentarios
6 años	<p>Se observan niveles bajos de ansiedad tanto antes como tras 6 semanas de confinamiento.</p> <p>Aunque hay una leve disminución, este cambio no es estadísticamente significativo.</p>	<p>La respuesta más frecuente indica que estar en casa produce bienestar. Este resultado es congruente con lo observado en las respuestas al cuestionario.</p>
8 y 10 años	<p>Se observan niveles bajos de ansiedad antes del confinamiento y una disminución después de 6 semanas de confinamiento.</p> <p>La diferencia en estas dos edades entre el nivel de ansiedad en las dos medidas es estadísticamente significativa. Esto significa que la diferencia es real.</p>	<p>La emoción negativa más mencionada es el aburrimiento.</p> <p>Muchas respuestas señalan emociones ambivalentes de bienestar y aburrimiento.</p>

Conclusiones

Los niños y niñas de **6 años no muestran cambios** en sus niveles de ansiedad, pero los de **8 y 10 años disminuyen significativamente** sus niveles de ansiedad.

- Es posible que los niños y niñas de 6 años estén más protegidos que los de 8 y 10 del estrés que supone la vida cotidiana y la rutina escolar. A medida que crecen, los niños y niñas pueden aumentar sus niveles de estrés por las mayores demandas del contexto (mayores niveles de exigencia académica, de actividades extraescolares, de vida social, etc.).
- Es posible que la **desaparición de esas demandas del contexto haya provocado una disminución de los niveles de estrés**. El proceso vivido por los niños y niñas de 8 y 10 años durante el confinamiento habría sido similar al de muchos adultos, quienes también han experimentado los beneficios de llevar un ritmo de vida más tranquilo.

Quizás valdría la pena **reflexionar sobre el ritmo de vida** que llevan los niños y las niñas desde la Educación Primaria.

- Sería importante analizar si el ritmo de vida de los niños y niñas constituye un estresor y, especialmente, si la escuela, la presión hacia el rendimiento académico o las actividades extraescolares tienen alguna relevancia.
- De cara al curso que viene y considerando el retraso escolar que ha podido generar el confinamiento, sería necesario **adaptar las exigencias** a las capacidades reales de los niños y niñas y **promover una escolarización que favorezca el bienestar y disminuya el estrés**.

Los **problemas de salud mental en la infancia y la adolescencia aumentan** año tras año. Sería necesario **identificar y modificar los factores que contribuyen** a este empeoramiento.