



soyprovidencia

Corporación  
**DESARROLLO  
SOCIAL**



**COVID-19**

Efectos socioemocionales de  
la cuarentena en estudiantes



soyprovidencia

Corporación  
DESARROLLO  
SOCIAL

JUNAEB | Habilidades  
PROGRAMA | para la Vida

# Efectos socioemocionales de la cuarentena en estudiantes de 2° ciclo básico y enseñanza media

La aparición de la enfermedad por coronavirus (COVID-19) ha generado la obligación de adaptar la rutina de la mayoría de la población.

Un estudio británico asegura que **la mayoría de los efectos emocionales que conlleva la cuarentena son negativos y en el caso de las y los adolescentes, se han generado síntomas psicológicos generales y trastornos emocionales**, como la depresión y ansiedad.



Algunos de los efectos socioemocionales que se espera que aparezcan en jóvenes de segundo ciclo básico y enseñanza media son los siguientes:

## Niños y Niñas de 2° Ciclo Básico



**Miedo y ansiedad:** Pudiendo en algunos casos expresar directamente sus preocupaciones, pero también **lo podrán hacer a través de dificultades para dormir, dolores de cabeza o de estómago, enojo, o miedo a estar solos.**



**Irritabilidad, llanto frecuente, comportamiento agresivo, retraimiento, dificultades para dormir, pesadillas, cambios de apetito, molestias físicas** (dolor de cabeza, molestias estomacales).



**Más tiempo en las redes sociales;** *¿Por qué?*, Porque por medio de ellas mantienen la conexión con sus amistades, **dando siempre que este tiempo no sea excesivo**, ya que esto podría aumentar los niveles de ansiedad.



**Excesiva preocupación y muchas interrogantes:** Debido a la gran cantidad de información que comienzan a manejar gracias a los medios masivos de comunicación y a las redes sociales.

## Adolescentes de Enseñanza Media



**Altos índices de violencia psicológica y física;** *¿Por qué?*, Se ha visto que en Chile existe una alta sobre exigencia por parte de las familias por el rendimiento académico, lo que en casos como la actualidad de emergencia sanitaria deja a los jóvenes expuestos a altos índices de violencia psicológica y física que ya han sido pesquisados anteriormente a nivel nacional.



**Insisten en ir a acompañar a sus parejas o incluso en reunirse fuera del hogar;** *¿Por qué?*, Hay que tener en cuenta que quienes se encuentra en la etapa de la adolescencia consideran esencial para su vida y su desarrollo las relaciones interpersonales, por lo que el confinamiento puede resultar más difícil que con los niños menores. **Facilitarles herramientas para que puedan mantenerse en contacto con sus amigos puede ayudar.**



Sentimiento de que “se están perdiendo experiencias importantes y todas esas cosas que les encantan hacer”.



Pueden comenzar a **sentir que los sentimientos negativos los invaden, las preocupaciones los agobian, y cada día resulta más difícil resistirlo.**

## Estrategias para afrontar estos efectos

Tomando en cuenta estos efectos socioemocionales provocados por la cuarentena, se sugieren los siguientes consejos:

- Se aconseja **mantener una actitud paciente y de comprensión en todo momento**, considerando las dificultades que existen producto de la contingencia.
- Se recomienda ofrecer **apoyo, consejos o solicitar la ayuda de un profesional**, si no se cuenta con las herramientas necesarias para abordar estas problemáticas en las y los jóvenes.