

# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO VIDA NUEVA



**El Confinamiento por el Covid 19 y su Influencia en el Desarrollo Socioemocional  
Durante las Clases Virtuales de los Estudiantes del 10mo Año de la Escuela de  
Educación Básica Enma Vaca Rojas de la Ciudad de Quito Durante el Primer  
Quimestre del Año Lectivo 2021-2022**

Presentado por:

Armijos Torres Darwin Mauricio

Tecnología En Docencia

Tutor:

Psic. Ainoca Chamorro Daysi Alexandra

Julio 2022

Quito – Ecuador

---

**Tecnología en Docencia  
Certificación del Tutor**

---

En mi calidad de Tutor del Proyecto de Aplicación Práctica con el tema: “El Confinamiento por el Covid 19 y su Influencia en el Desarrollo Socioemocional Durante las Clases Virtuales de los Estudiantes del 10mo Año de la Escuela de Educación Básica Enma Vaca Rojas de la Ciudad de Quito Durante el Primer Quimestre del Año Lectivo 2021-2022.”, presentado por el ciudadano Armijos Torres Darwin Mauricio, para optar por el título de Tecnólogo en Docencia, certifico que dicho proyecto ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la ciudad de Quito, del mes de julio de 2022.

---

TUTOR: Psic. Ainoca Chamorro Daysi Alexandra

C.I.: 1720588076

**ISTVN**

---

**Tecnología en Docencia**  
**Aprobación del Tribunal**

---

Los miembros del tribunal aprueban el Proyecto de Aplicación Práctica, con el tema: “El Confinamiento por el Covid 19 y su Influencia en el Desarrollo Socioemocional Durante las Clases Virtuales de los Estudiantes del 10mo Año de la Escuela de Educación Básica Enma Vaca Rojas de la Ciudad de Quito Durante el Primer Quimestre del Año Lectivo 2021-2022.”, presentado por el ciudadano Armijos Torres Darwin Mauricio facultado en la carrera Tecnología en Docencia.

Para constancia firman:

---

**ING.****DOCENTE ISTVN**

---

**ING.****DOCENTE ISTVN**

---

**ING.****DOCENTE ISTVN**

---

### Cesión de Derechos de Autor

---

Yo, Armijos Torres Darwin Mauricio portador de la cédula de ciudadanía 1750362517, facultado de la carrera Tecnología en Docencia, autor de esta obra certifico y proveo al Instituto Superior Tecnológico Vida Nueva, usar plenamente el contenido de este Proyecto de Aplicación Práctica con el tema “El Confinamiento por el Covid 19 y su Influencia en el Desarrollo Socioemocional Durante las Clases Virtuales de los Estudiantes del 10mo Año de la Escuela de Educación Básica Enma Vaca Rojas de la Ciudad de Quito Durante el Primer Quimestre del Año Lectivo 2021-2022.”, con el objeto de aportar y promover la lectura e investigación, autorizando la publicación de mi proyecto de titulación en la colección digital del repositorio institucional bajo la licencia de Creative Commons: Atribución-NoComercial-SinDerivadas.

En la ciudad de Quito, del mes de julio de 2022.

---

Armijos Torres Darwin Mauricio

C.I.: 1750362517

**Dedicatoria**

El presente trabajo investigativo se dedica a todas las personas que con su apoyo, motivación y formación académica profesional nos dieron las fuerzas y energías positivas necesarias para continuar con este proceso de obtener uno de los principales objetivos más deseados que marcaran en un futuro dentro de nuestra vida profesional.

### **Agradecimiento**

Primeramente quiero expresar mi sincera gratitud a Dios, agradecerle por guiarme en todo este proceso de formación académica profesional, por darme la fortaleza necesaria en los momentos de dificultad, de igual manera, agradecer a mis padres y hermano que siempre me apoyaron y me motivaron para llegar a cumplir esta gran meta. Además, agradezco a los docentes de la carrera de Docencia por los conocimientos y consejos brindados para ser un profesional de éxito y reconocimiento tanto en el ámbito personal como en el profesional.

## Índice de Contenidos

Resumen.....	14
Abstract.....	15
Introducción .....	16
Antecedentes.....	19
Justificación .....	21
Objetivos.....	22
Objetivo General.....	22
Objetivos Específicos.....	22
Capítulo I .....	23
Marco Teórico.....	23
Confinamiento por Covid 19 .....	23
Aislamiento Social.....	23
Sentimiento de Soledad .....	25
Mecanismos de Defensa .....	27
Factores que Afectan la Salud .....	32
Distanciamiento Social .....	33
Protocolos de Bioseguridad en Lugares Públicos.....	33
Medidas de Bioseguridad.....	34
Limitada Movilidad entre Personas .....	36
Cuarentena .....	38
Asistencia Psicológica .....	38
Contagio Masivo en Familias .....	40

Causas y Consecuencias del Confinamiento por Covid 19 en el Desarrollo Socioemocional .....	42
Desarrollo Socioemocional .....	43
Desarrollo Social.....	44
Habilidades Sociales .....	45
Comportamiento Externalizante .....	46
Comportamiento Pro-Social .....	48
Desarrollo Emocional .....	50
Educación Emocional .....	52
Inteligencia Emocional .....	54
Comportamiento Internalizante .....	56
Habilidades Emocionales.....	58
Desarrollo Socioemocional Durante las Clases Virtuales.....	59
Estrategias Educativas en Clases Virtuales para el Desarrollo Socioemocional .....	61
Definición de Términos Básicos .....	63
Capítulo II.....	66
Metodología y Desarrollo del Proyecto .....	66
Diseño Metodológico.....	66
Nivel de Profundidad de la Investigación.....	66
Modalidad de Investigación.....	66
Enfoque de la Investigación.....	67
Población de la Investigación .....	67
Técnica e Instrumento de Recolección de Datos .....	68
Técnicas Estadísticas para Procesar la Información .....	68
Categorización de Variables .....	68



Operacionalización de Variables .....	69
Principales Acciones en el Proyecto .....	71
Recolección de la Información .....	71
Procesamiento de Información .....	71
Análisis de Datos .....	71
Capítulo III.....	108
Propuesta.....	108
Resultados y Análisis de la Información.....	108
Conclusiones.....	119
Recomendaciones .....	121
Referencias Bibliográficas .....	123
Anexos .....	128

## Índice de Figuras

Figura 1 Género de los decimos años de la Escuela de Educación Básica Enma Vaca Rojas.	72
Figura 2 Sentimiento de soledad por escasas relaciones sociales con amigos. ....	74
Figura 3 Necesidad de tener un reencuentro con las amistades para establecer interacción social durante el confinamiento. ....	75
Figura 4 Evadir situaciones estresantes dentro de su vida personal y académica durante el confinamiento por COVID 19. ....	77
Figura 5 Emociones negativas durante las clases virtuales. ....	78
Figura 6 Contagio que repercutiera en la salud física y emocional de esa persona durante el confinamiento. ....	80
Figura 7 Cumplimiento de las medidas de bioseguridad que se han establecido por las autoridades nacionales. ....	81
Figura 8 Confinamiento por COVID 19 disminuye actividades de entretenimiento y recreación. ....	83
Figura 9 Aplicación de los protocolos de bioseguridad en la institución educativa durante las actividades que requieren la presencialidad. ....	84
Figura 10 Cuarentena por el contagio de familiares. ....	86
Figura 11 Asistencia psicológica privada después de un trauma. ....	87
Figura 12 Charlas y apoyo psicológico con el psicólogo de la institución, en el ámbito académico y personal durante el confinamiento por COVID 19. ....	89
Figura 13 Actividades recurridas debido a la falta de interacción social con amigos. ....	90
Figura 14 Invasión a la privacidad e intimidad en la expresión de ideas durante el confinamiento debido al uso controlado de dispositivos. ....	92
Figura 15 Aplicación de estrategias por parte de los docentes en habilidades sociales. ....	93

Figura 16 Práctica de valores dentro del hogar como la empatía y cooperación cuando una persona se siente mal emocionalmente o tiene un problema. ....	95
Figura 17 Sentimiento de ira o enfado con las personas que conviven en su hogar durante el confinamiento. ....	96
Figura 18 Sentimiento de enojo con facilidad con las personas que le mandan a hacer tareas en el hogar.....	98
Figura 19 Relación con docentes y estudiantes durante las clases virtuales.....	99
Figura 20 Importancia que en la educación virtual se trabaje en el control de las emociones. ....	101
Figura 21 Miedo o pánico al regresar a clases presenciales y retomar las actividades con normalidad. ....	102
Figura 22 Importancia de la automotivación durante el confinamiento por COVID 19 frente a los cambios.....	104
Figura 23 Desempeño en estrategias en habilidades emocionales por parte de los docentes durante las clases virtuales.....	105
Figura 24 Estimación del aprendizaje recibido durante las clases virtuales. ....	107

## Índice de Tablas

Tabla 1 Causas y consecuencias del confinamiento por COVID 19 en el desarrollo socioemocional .....	42
Tabla 2 Variable independiente: El confinamiento por COVID 19 .....	69
Tabla 3 Variable dependiente: El desarrollo socioemocional.....	70
Tabla 4 Género de los décimos años de la Escuela de Educación Básica Enma Vaca Rojas .	72
Tabla 5 Sentimiento de soledad por escasas relaciones sociales con amigos .....	73
Tabla 6 Necesidad de tener un reencuentro con las amistades para establecer interacción social durante el confinamiento .....	75
Tabla 7 Evadir situaciones estresantes dentro de su vida personal y académica durante el confinamiento por COVID 19 .....	76
Tabla 8 Emociones negativas durante las clases virtuales.....	78
Tabla 9 Contagio que repercutiera en la salud física y emocional de esa persona durante el confinamiento .....	79
Tabla 10 Cumplimiento de las medidas de bioseguridad que se han establecido por las autoridades nacionales. ....	81
Tabla 11 Confinamiento por COVID 19 disminuye actividades de entretenimiento y recreación.....	82
Tabla 12 Aplicación de los protocolos de bioseguridad en la institución educativa durante las actividades que requieren la presencialidad.....	84
Tabla 13 Cuarentena por el contagio de familiares .....	85
Tabla 14 Asistencia psicológica privada después de un trauma .....	87
Tabla 15 Charlas y apoyo psicológico con el psicólogo de la institución, en el ámbito académico y personal durante el confinamiento por COVID 19 .....	88

Tabla 16 Actividades recurridas debido a la falta de interacción social con amigos .....	90
Tabla 17 Invasión a la privacidad e intimidad en la expresión de ideas durante el confinamiento debido al uso controlado de dispositivos .....	91
Tabla 18 Aplicación de estrategias por parte de los docentes en habilidades sociales .....	93
Tabla 19 Práctica de valores dentro del hogar como la empatía y cooperación cuando una persona se siente mal emocionalmente o tiene un problema .....	94
Tabla 20 Sentimiento de ira o enfado con las personas que conviven en su hogar durante el confinamiento .....	96
Tabla 21 Sentimiento de enojo con facilidad con las personas que le mandan a hacer tareas en el hogar.....	97
Tabla 22 Relación con docentes y estudiantes durante las clases virtuales .....	99
Tabla 23 Importancia que en la educación virtual se trabaje en el control de las emociones	100
Tabla 24 Miedo o pánico al regresar a clases presenciales y retomar las actividades con normalidad .....	102
Tabla 25 Importancia de la automotivación durante el confinamiento por COVID 19 frente a los cambios.....	103
Tabla 26 Desempeño en estrategias en habilidades emocionales por parte de los docentes durante las clases virtuales.....	105
Tabla 27 Estimación del aprendizaje recibido durante las clases virtuales .....	106

## Resumen

El presente trabajo de investigación responde a la necesidad de describir y explicar de forma clara y concisa la influencia que tiene el confinamiento por COVID 19 en el desarrollo socioemocional de los estudiantes en la Escuela de Educación Básica Enma Vaca Rojas, teniendo como propósito fundamental brindar la información necesaria a futuros investigadores y lectores la influencia que puede tener el confinamiento por COVID 19 en el desarrollo socioemocional las causas y consecuencias que se pueden establecer en estas variables de investigación, con el fin último de que futuras generaciones tanto de docentes como de estudiantes se adapten a los cambios tanto en la forma emocional y social que se presenta en la educación actual. El diseño metodológico de la presente investigación es no experimental con un nivel de profundidad tanto descriptivo como explicativo, teniendo un enfoque cuantitativo con el fin de aplicar la encuesta como técnica, y el cuestionario como instrumento de recolección de la información necesaria para la presente investigación. Finalmente se puede determinar en la presente investigación que el confinamiento afecta directamente en el desarrollo socioemocional de los estudiantes, la importancia de esta investigación es que busca la forma de explicar a los docentes la relevancia de trabajar para fortalecer el desarrollo socioemocional en el estudiante, y este se adapte a cada una de las circunstancias que se presente hoy en día en la educación, por los efectos negativos que ha dejado el confinamiento por COVID 19 en el desarrollo socioemocional.

**Palabras Clave:** Desarrollo socioemocional, confinamiento por COVID 19, comportamientos, aislamiento social y habilidades socioemocionales.

### **Abstract**

This research work responds to the need to describe and explain in a clear and concise way the influence of confinement by COVID 19 on the socio-emotional development of students at the Enma Vaca Rojas Basic Education School, having as a fundamental purpose to provide the necessary information to future researchers and readers the influence that may have the confinement by COVID 19 in the socio-emotional development the causes and consequences that can be established in these variables of research, with the ultimate aim that future generations of both teachers and students adapt to changes in both the emotional and social form that is presented in current education. The methodological design of the present research is not experimental with a level of depth both descriptive and explanatory, having a quantitative approach in order to apply the survey as a technique, and the questionnaire as an instrument for collecting the information necessary for the present investigation. Finally, it can be determined in this research that confinement directly affects the socio-emotional development of students, the importance of this research is that it looks for to explain to teachers the relevance of working to strengthen socio-emotional development in the student, and this is adapted to each of the circumstances that are present today in education, for the negative effects of COVID 19 confinement on socio-emotional development.

**Keywords:** Socio-emotional development, confinement by COVID 19, behaviors, social isolation and socio-emotional skills.

## Introducción

Actualmente en el Ecuador se han realizado importantes avances para asegurar la continuidad de la educación dentro del contexto de la emergencia sanitaria, sin embargo, se puede reafirmar que el desarrollo socioemocional del estudiante es tan importante e inclusive más relevante que el académico, ya que, asegura potencialmente la permanencia del estudiante dentro del establecimiento educativo, por ello, es importante preparar a los estudiantes para el manejo de sus emociones dentro de una modalidad virtual de educación llevando sus estudios en el mayor de los casos por medios electrónicos.

Según Heredia (2020), “Debemos desarrollar en forma consciente y sistemática las habilidades socioemocionales que necesitan los estudiantes para afrontar situaciones inciertas y desconcertantes que actualmente enfrentan ante la pandemia por covid-19” (párr. 3). Se cree que actualmente en la educación es necesario desarrollar en los estudiantes de manera consecuente las habilidades socioemocionales para combatir de manera positiva los efectos negativos que ha dejado el COVID 19 en la sociedad actual.

El COVID 19 es un nuevo virus que apareció a finales del año 2019 en la ciudad de Wuhan China y que tuvo un gran impacto de manera global para todos los seres humanos tanto en el contexto social, económico, emocional y educativo, el mismo que puede afectar de manera mortal a las personas.

Durante el 2020 el nuevo coronavirus se ha ido expandiendo por todo Latinoamérica encabezado por Brasil que ha tenido el mayor número de casos confirmados por COVID 19, encabezando la mayor tasa de decesos a causa de este virus, a continuación enlistando a los principales países afectados tenemos a Perú, seguido por Chile, Ecuador, México, Panamá, República Dominicana y Colombia. Ecuador se vio directamente afectado con un total de



casos confirmados de alrededor de 516000 y 32953 muertes confirmadas a causa de esta enfermedad, actualmente las cifras han ido aumentando y disminuyendo al pasar los días.

Por otro lado, el confinamiento por el COVID 19 en el campo educativo ha hecho que los estudiantes tengan que combatir con varios aspectos derivados del desarrollo socioemocional, como sentimientos de aislamiento social, conllevando problemas como el aburrimiento, la ansiedad, la frustración, el estrés, conductas internalizantes y externalizantes, entre otros.

Según Sánchez & Isabel (2021) el confinamiento por COVID 19 se detalla en la siguiente información:

Los problemas de salud mental en menores no solo tienen que ver con el miedo a un virus invisible, sino también con el distanciamiento social; la incapacidad para desarrollar las actividades cotidianas y participar en acciones gratificantes durante este periodo pueden ser desafiantes para niños y adolescentes e impactar negativamente en la capacidad para regular con éxito tanto el comportamiento como las emociones. (Págs.123-141)

Las consecuencias que tiene el confinamiento por COVID 19 en las largas cuarentenas se relaciona con el desarrollo socioemocional porque se manifiesta como factores que afectan la madurez del adolescente enfrentando factores como pesadillas, miedo de salir a la calle, irritabilidad, hipersensibilidad emocional, afección agresiva entre otros.

La presente investigación trabaja con la población accesible de los décimos años de la Escuela de Educación Básica Enma Vaca Rojas conformada con un total de 42 estudiantes. Por ser una población pequeña se tomó en su totalidad, siendo una población de tipo censal, queriendo decir que se tomará en cuenta toda la información obtenida de la cantidad de

estudiantes ya manifestada, no correspondiente a establecer una muestra o un muestreo.

El presente escrito está determinado bajo un diseño de investigación no experimental, con un tipo de nivel de profundidad de investigación descriptivo y explicativo, el primero justifica la literatura de la investigación bajo una modalidad de investigación documental bibliográfica, mientras que el segundo trata de explicar por qué se relacionan las variables en la investigación; un nivel explicativo, en diversos instantes y para sus diversas partes, como elementos previos, requiere de investigaciones descriptivas, e incluso a partir de las correlaciones establecidas, se pueden plantear las explicativas causales. Por otro lado, la investigación se ejecutará bajo un enfoque cuantitativo debido a la elección de la técnica que es la encuesta y el instrumento que es el cuestionario con la finalidad de obtener información necesaria para el desarrollo de la investigación.

En esta investigación se utilizará la codificación de datos que permitirá proporcionar valores estadísticos para la comprobación de resultados, la técnica estadística será implementada para que los usuarios puedan ver de forma rápida y eficaz los resultados que arrojaron la investigación en cuestión a la aplicación del instrumento de recolección de datos. Es especialmente ventajoso cuando entendemos los datos obtenidos de forma rápida y simplificada.

## **Antecedentes**

El confinamiento por el COVID 19 en nuestro país durante el año 2020 sin duda fue un duro golpe para el desarrollo socioemocional, trayendo problemas de adaptación y problemas en la salud emocional y conductas antisociales derivadas de los efectos negativos que ha traído consigo la pandemia y que está repercutiendo en nuestra población de niños y jóvenes, ya que, han recurrido a nuevos ajustes dentro del hogar sin tener interacciones socioemocionales con su grupo de iguales, también recurriendo a una nueva modalidad de educación.

Pérez & Tabares (2020) en su estudio “El confinamiento por Covid-19: repercusión en el desarrollo socioemocional y rendimiento académico en estudiantes de 7º curso del Colegio Menor”, describe el confinamiento como un problema que a traído consigo la renovación del escenario educacional y el mismo se trasladara a los hogares y las formas tradicionales de estudio se renovarían a la virtualidad, haciendo que los procesos de aprendizaje cambiaran radicalmente, hechos que han influido en el desarrollo socioemocional de los estudiantes.

Por otro lado Erades & Morales (2020), en su trabajo de investigación “Impacto psicológico del confinamiento por la COVID-19 en niños españoles: un estudio transversal”, mencionan que la pandemia por COVID 19, influye y afecta a los niños y adolescentes en la suspensión de clases en los centros educativos, la prohibición de salir a las calles para jugar o realizar actividades con sus grupos de iguales, ha tenido un impacto negativo en el bienestar emocional, mostrando reacciones psicológicas negativas a nivel comportamental, así como el cambio de rutinas y el uso de medios tecnológicos de forma masiva.

Sánchez (2021), en su investigación “Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes”, estableció que no obstante el impacto afectivo-emocional, pueden influir en las

diferentes reacciones emociona, estas pueden ser específicas, el conjunto de emociones negativas como el miedo, la frustración, pánico y ansiedad pueden presentarse de forma combinada en situaciones de elevado estrés psicológico y ante amenazas producidas por la naturaleza como el COVID 19.

En conclusión se puede, los efectos del confinamiento por COVID 19 repercute en el desarrollo socioemocional, sobre todo durante la nueva modalidad de educación virtual, delimitando espacios de estudio y sobre todo la interacción social que tenían los jóvenes y niños con sus grupos de iguales, ha traído consigo una inestabilidad emocional como choques de estrés, ansiedad y otros problemas que han afectado al aspecto socioemocional de nuestra población infanto-juvenil.

## **Justificación**

La presente investigación se enfocara en el interés de determinar la influencia del confinamiento por COVID 19 en el desarrollo socioemocional de los estudiantes del 10mo año de la Escuela de Educación Básica Enma Vaca Rojas de la ciudad de Quito durante el primer quimestre del año lectivo 2021-2022.

El impacto social que se anhela determinar es explicar cómo influye el confinamiento por COVID 19 en el desarrollo socioemocional durante las clases virtuales en los estudiantes y la necesidad de fortalecer de fortalecer las habilidades socioemocionales para evitar problemas tanto emocionales (comportamientos internalizantes y externalizantes: frustración, estrés, aburrimento, agresión en los entornos familiares, retiro social entre otros.), como sociales (conductas antisociales, aislamiento con el entorno educativo, entre otros.), que pueden desarrollar los estudiantes dentro de este confinamiento por COVID 19.

En las encuestas a ser aplicadas a los estudiantes de décimo se determina si es importante que los docentes trabajen y empleen estrategias para fortalecer las habilidades socioemocionales, emplear una educación emocional y formar en los estudiantes un inteligencia emocional dentro de las clases virtuales, por lo tanto, se desea que los estudiantes tengan un buen desarrollo socioemocional durante este confinamiento por COVID 19 que ha conllevado a convivir en una nueva modalidad de educación dentro de la Escuela de Educación Básica Enma Vaca Rojas de la ciudad de Quito.

Es de vital importancia comprender que el COVID 19 ha tenido muchos efectos negativos para la sociedad actual sobre todo en el desarrollo socioemocional de los estudiantes, sin embargo, un aspecto positivo es innovar en conocimientos tecnológicos dentro de una modalidad virtual de educación.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Determinar cómo influye el confinamiento por el COVID 19 en el desarrollo socioemocional durante las clases virtuales de los estudiantes del 10mo año de la Escuela de Educación Básica Enma Vaca Rojas de la ciudad de Quito durante el primer quimestre del año lectivo 2021-2022.

### **Objetivos Específicos**

- Investigar en fuentes bibliográficas los efectos del confinamiento por COVID 19 en el desarrollo socioemocional de los estudiantes.
- Establecer las causas y consecuencias que ha conllevado el confinamiento por COVID 19 en el desarrollo socioemocional de los estudiantes.
- Conceptualizar el desarrollo socioemocional de los estudiantes durante las clases virtuales.
- Describir estrategias que se están empleando en la educación actual frente al desarrollo socioemocional en las clases virtuales por efectos del COVID 19.
- Aplicar encuestas a los estudiantes para la obtención de información y validación de la ejecución del presente escrito.

## **Capítulo I**

### **Marco Teórico**

#### **Confinamiento por Covid 19**

El confinamiento por COVID 19 en primer lugar se toma como una medida de intervención a nivel comunitario con el fin de frenar el contagio de la enfermedad, cuando medidas anteriormente establecidas no han sido lo suficientemente efectivas para controlar los índices de contagio en la sociedad. Según Sánchez & Figuerola (2020), “Consiste en un estado donde se combinan estrategias para reducir las interacciones sociales como el distanciamiento social, el uso obligatorio de mascarillas, restricción de horarios de circulación, suspensión del transporte, cierre de fronteras, etcétera” (págs. 73-74). Por ello, es necesario tomar en cuenta todos los protocolos de seguridad que se establezcan en el país, con medidas para frenar esta enfermedad con un nivel de contagio potencial.

#### **Aislamiento Social**

En la actualidad el aislamiento social se observa como una medida establecida a nivel nacional con la finalidad de contrarrestar los contagios por COVID 19 en el país, es por ello, la importancia sembrar en las personas que el autoaislamiento sería en gran medida una ayuda que evite contagios y muertes por la enfermedad con una propagación rápida y masiva. Según Ortega (2020), el aislamiento social se define en “No es un aislamiento familiar, si bien compartimos esta cuarentena con nuestro entorno familiar más cercano. Es un aislamiento social porque dejamos de realizar actividades o rutinas del diario vivir, académicas, laborales, de ocio o recreación” (párr. 5). Por ello, es de vital importancia tener en cuenta que el aislamiento social es tomado como el producto de nuestras relaciones y condiciones externas

a nuestro hogar, cuyo propósito fundamental es salvaguardar nuestra salud y proteger las vidas de cada persona en la sociedad.

En la realidad actual se proponen varias alternativas de actividades que tanto niños y jóvenes como adultos pueden realizar durante el periodo de aislamiento social que se vive en la sociedad actual. Según Ortega (2020), plantea una serie de actividades que pueden realizar las familias, niños y jóvenes en el hogar:

Actividades a realizar en familia:

- Generar un cronograma/calendario de actividades, en el cual se incluya a toda la familia.
- Actividades laborales, juegos con niños, actividades de casa (cocinar, limpiar), tener en claro el día en que se pueden realizar las compras, etc.
- Buscar pasatiempos, teletrabajo, actividades académicas, películas, fomentar la lectura, películas, juegos.

Con niños y jóvenes:

- Fomentar la lectura, tener un espacio para comentar la lectura.
- Pintar, dibujar.
- Juegos de mesa, ajedrez, damas chinas, monópoli, jenga, cartas.
- Ayudar en el hogar, limpiar la habitación, ordenar los juguetes, ropa.
- Evitar el uso excesivo de celular o videojuegos, tv y otros dispositivos.

Estas actividades suelen ser muy importantes para sobrellevar el aislamiento social por COVID 19, ya que, ayuda tanto a las familias a tener una buena relación positiva evitando así que algún miembro de la familia se sienta desplazado del vínculo familiar, de igual



manera ayuda a que los niños y jóvenes tengan su tiempo distraído en actividades que sean positivas y de agrado con el fin de que esta situación actual no deje secuelas emocionales y sociales fuertes durante su desarrollo.

### *Sentimiento de Soledad*

Si bien es cierto, muchas personas a lo largo del tiempo han vivido un periodo de soledad, vinculada a las escasas interacciones con el medio social, sin embargo, en este confinamiento por COVID 19 los sentimientos de estar solos se han elevado en niños/as y adolescentes debido a que estaban acostumbrados a estar rodeados por varios agentes externos que veían diariamente. Según Huerta (2021), “Hay quienes han desarrollado sentimientos de soledad derivados del aislamiento social voluntario u obligatorio, ansiedad por miedo a contagiarse el virus y estrés causado por la falta de trabajo y la incertidumbre sobre el futuro” (párr. 7). Es tan importante saber que el sentimiento de soledad que está experimentando la mayor parte de la sociedad, desencadenando consigo una serie de afecciones psicológicas que con el tiempo se pueden volver traumáticas para un individuo.

Dentro del confinamiento por COVID 19 muchas instituciones públicas se vieron obligadas a cerrar sus puertas con el fin de evitar que el virus se expanda a un nivel mayor. Según IntraMed (2020):

El cierre de escuelas y el confinamiento en el hogar en la pandemia COVID-19 aíslan a los niños y adolescentes de sus compañeros, maestros, familiares y la comunidad.

En una encuesta realizada durante la pandemia, un tercio de los adolescentes reportaron altos niveles de soledad. (párr. 1)

De tal manera, estas medidas del cierre de las instituciones públicas a las cuales muchos de los jóvenes y niños asistían con normalidad a estudiar, centros donde se tiene un desarrollo social y emocional positivo para su formación, tuvo un efecto negativo a tal

medida que se detectan problemas de afección psicológica y un sentimiento de soledad con síntomas depresivos a gran escala.

En la pandemia por COVID 19 se presenta la inestabilidad emocional que tienen mucho de los niños y jóvenes durante este periodo de aislamiento social, ya que, se asocian al aumento de repercusiones negativas sobre su salud física y mental con una consideración en altos niveles de depresión y ansiedad en la población infantil y juvenil. Según Castillo & Velasco (2020):

Los niños necesitan el juego para su desarrollo integral, pues les permite interiorizar roles, normas y valores, además de tratarse de una manera eficaz para combatir el aburrimiento, las preocupaciones y el estrés. La relación con iguales contribuye a desarrollar habilidades sociales y ensayar distintos roles mediante el juego y la interacción interpersonal. El aislamiento social de pares se asocia a sentimientos de soledad y frustración; especialmente, en las etapas de infancia escolar y adolescencia, cuando el sujeto busca y necesita la interacción con iguales para su correcto desarrollo psicosocial. (Págs. 36-37)

En este sentido lo que se busca es explicar que muchos de los jóvenes y niños antes de la pandemia tienen un correcto desarrollo emocional y social en relación a las interacciones interpersonales que tenía con otros, sin embargo, hay que entender que en esta nueva realidad esta población infanto-juvenil ha venido teniendo cambios en su comportamiento debido a la nueva sociedad que se ha formado con la apreciación del nuevo virus en nuestro medio en el cual nos desenvolvemos, es por ello, que se busca que muchos de estos jóvenes y niños aprendan a sobrellevar muchos de estos sentimientos de soledad y frustración que ha dejado consigo altos niveles de depresión por no poder socializar con sus pares.

### *Mecanismos de Defensa*

En la actualidad frente a la situación negativa del confinamiento por COVID 19, los mecanismos de defensa son utilizados para enfrentar ciertos aspectos psicológicos que hoy en día enfrentan nuestros jóvenes y niños, por ello, los mecanismos de defensa son aquellos componentes inconscientes que una persona emplea desde su perspectiva cerebral para defenderse frente a situaciones emocionales que puedan producir índices de ansiedad, baja autoestima, sentimientos depresivos, estrés, entre otros. “Los mecanismos de defensa son las reacciones inconscientes que tenemos en situaciones emocionalmente difíciles de aceptar y que utiliza nuestro cerebro para intentar mantener nuestro equilibrio psicológico y evitar el sufrimiento o malestar que nos supondría enfrentar esa realidad” ( Centro de lateralidad y psicomotricidad Joelle Guitart, 2021, párr. 2). En este sentido, el ser humano adapta destrezas psicológicas de manera involuntaria en situaciones que pueden ser muy diversas dependiendo la situación, hoy en día adaptarnos a una nueva realidad supondría un gran esfuerzo psicológico que deben emplear nuestros niños y adolescentes para enfrentar situaciones emocionales y poderla asumir de mejor manera.

Por otro lado, los mecanismos de defensa son conocidos como las barreras para afrontar la realidad que por una parte estas estrategias son utilizadas para evitar resolver los conflictos en nuestra vida diaria, y someterlos a un bloqueo como parte de nuestra vida, pero que sin embargo, nuestro conflicto queda sin resolverse, es por ello, importante al igual trabajar en ciertos aspectos que podrían ayudar a resolver esos conflictos bloqueados como el desarrollo de habilidades sociales, tener una comunicación asertiva y emplear destrezas de afrontamiento a problemas.

Los mecanismos de defensa pueden ser aplicados por un individuo la diferencia es que pueden ser aplicados de forma exitosa o equívoca. Según Vera (2020):

Todos los mecanismos de defensa requieren una cierta inversión de energía y pueden ser satisfactorios o no en el cese de la ansiedad, lo que permite dividirlos en dos grupos: los mecanismos de defensa exitosos y los ineficaces. Los exitosos son aquellos que logran disminuir la ansiedad ante algo que es peligroso. Los ineficaces son aquellos que no logran disminuir la ansiedad y terminan siendo un ciclo de repeticiones. En este último grupo se encuentran, por ejemplo, las neurosis y otras defensas patógenas. (párr. 3)

Si bien es cierto, estos mecanismos de defensa, pueden tener eficacia o ciertos márgenes de error, ayudan en cierta parte a que los individuos en la realidad actual, canalicen sus emociones y sentimientos de diferente manera, al menos hasta que se dé una asistencia psicológica adecuada para enfrentar ciertos conflictos o problemas que deja el confinamiento por COVID 19, de una mejor manera y de forma controlada y asistida.

Hay diferentes mecanismos de defensa como la negación, la proyección, la identificación, la racionalización, entre otros. Según Vera (2020), presenta los siguientes tipos de mecanismos de defensa que se presentan en las teorías de la psicología:

- **Compensación:** Este mecanismo de defensa se caracteriza porque el individuo trata de equilibrar sus cualidades y deficiencias.
- **Desplazamiento:** El mecanismo de desplazamiento siempre está vinculado a un intercambio, en el sentido de que la representación cambia de lugar, y es representada por otro. Este mecanismo también comprende situaciones en las que el conjunto es tomado por la parte.

- Expiación: Es el mecanismo de recolección psíquica. El sujeto debe pagar por sus errores en el momento en que los comete, esperando en la creencia de que el error será inmediatamente o mágicamente anulado.
- Fantasía: En este mecanismo de defensa, el individuo crea una situación en su mente que es capaz de eliminar el disgusto inminente, pero que, en realidad, es imposible de lograr. Es una especie de teatro mental donde el individuo lleva una historia diferente de la que vive en la realidad, donde sus deseos no pueden ser satisfechos. En esta realidad creada, el deseo se satisface y la ansiedad disminuye.
- Formación reactiva: Es un mecanismo caracterizado por la adhesión a un pensamiento contrario al que ha sido reprimido de alguna manera. En la formación reactiva, el pensamiento recalculado permanece como contenido inconsciente. Las formaciones reactivas tienen la peculiaridad de convertirse en una alteración de la estructura de la personalidad, poniendo al individuo en alerta, como si el peligro estuviera siempre presente y a punto de destruirlo.
- Identificación: Es el mecanismo basado en la asimilación de las características de los demás, que se convierten en modelos para el individuo. Este mecanismo es la base de la constitución de la personalidad humana.
- Aislamiento: Es el mecanismo por el cual un pensamiento o comportamiento se aísla de los demás, de modo que se desconecta de otros pensamientos. Es una defensa muy común en casos de neurosis obsesiva.
- Negación: Es la defensa que se basa en negar el dolor, u otros sentimientos de desagrado. Se considera uno de los mecanismos de defensa menos efectivos.
- Proyección: En resumen, podemos decir que es el desplazamiento de un impulso

interno hacia el exterior, o del individuo hacia otro. Los contenidos proyectados son siempre desconocidos para la persona que los proyecta, precisamente porque tuvieron que ser expulsados, para evitar el disgusto de entrar en contacto con estos contenidos.

- **Regresión:** Es el proceso de volver a una etapa anterior del desarrollo, en la que la satisfacción era más inmediata, o el disgusto era menor.

Estos mecanismos de defensa suelen ser la parte psíquica integral del funcionamiento de un individuo, se suelen volver patológicos cuando una persona abusa en su utilización repetidas veces y además cuando suelen ser demasiado rígidos para ser utilizados como parte del diario vivir.

La pregunta actualmente es ¿Cómo se utilizan estos mecanismos de defensa en la realidad actual?; Según Velasco (2020):

De acuerdo con Freud, la identificación es uno de los mecanismos más tempranos de la vida anímica, que nos permite asimilar aspectos o atributos de otros, haciendo que nos parezcamos en menor o mayor medida a estos. Este proceso psicológico podría explicar porque las emociones se “contagian” tan fácilmente, dejando fuera la posibilidad de un discernimiento racional e individual. De manera que la gente que está comprando desesperadamente grandes cantidades de papel higiénico, geles antibacteriales o tapabocas, difícilmente podría explicar por qué su decisión es sensata, más bien son presas de un pánico colectivo y una conducta imitativa. (párr. 10)

Potencialmente se puede decir que los mecanismos de defensa expuestos en la psicología se están adaptando a la nueva vivencia de los individuos en la sociedad, que por

ende su juicio anterior a la pandemia por COVID 19 se ve reflejado en nuevas conductas o comportamientos que están presentando los individuos para la supervivencia y adaptación a los nuevos cambios.

Por otro lado, se ven otros mecanismos muy importantes que se han reflejado con mayor intensidad en esta propagación del virus por el COVID 19. Según Sola (s.f.) presenta dos tipos de mecanismos que en la presente realidad tienen repercusión en los seres humanos:

- Negación del peligro: Un virus no es un peligro que podamos ver ni sentir a salvo en aquellos casos en los que se ha padecido o vivido su impacto directo entre amigos y familiares. Psicológicamente existe en todos nosotros el mecanismo de defensa de negación de la realidad. Dicho mecanismo intenta liberarnos de la angustia y se expresa en la negación y convencimiento más absoluto de que lo que está sucediendo no existe. (párrs. 1,3)
- Miedo incontrolado: otro tipo de comportamiento posible se expresa precisamente contraria. Las mismas razones antes indicadas que explicarían la desconexión, negación de la realidad e imprudencia de algunas personas, actúan por el contrario en otras detonantes de conductas de angustia, pánico y ansiedad. No olvidemos que la ansiedad es un mecanismo de defensa que nos alerta a un peligro, real o imaginado y su utilidad es prepararnos para la acción, para la autodefensa o autoconservación. (párr. 5)

De forma contraria, estos dos tipos de comportamientos serían los menos adecuados para enfrentar la actual crisis por la pandemia y confinamiento por COVID 19, sin embargo se estima que este tipo de comportamientos en los individuos es irreprochable, ya que, podría

ser el punto medio adecuado para la mayor parte de personas de llevar una vida más tranquila y adecuado según los cambios que se han dado en esta temporada.

### ***Factores que Afectan la Salud***

El nuevo coronavirus que se ha presenciado en la actualidad, ha traído consigo factores físicos y psicológicos que están afectando la salud de los seres humanos. Según López (2021), “Aunque el virus afecta principalmente los órganos respiratorios, puede afectar también otros órganos— como he dicho anteriormente— como el cerebro, el corazón, los riñones, los ojos, la piel, etc. Y, en este sentido, la lista de órganos afectados se está ampliando día a día” (párr. 8). En este sentido tiene grandes afecciones de salud el nuevo coronavirus, es de temer por la salud de las personas mayores y al igual velar por el comportamiento de los más menores, ya que, son el mayor foco de contagio más cercano al entorno familiar.

Por otro lado la afección psicológica se detalla en la siguiente referencia:

“El miedo, la preocupación y el estrés son respuestas normales en momentos en los que nos enfrentamos a la incertidumbre, a lo desconocido o a situaciones de cambios o crisis. Así que es normal y comprensible que la gente experimenta estos sentimientos en el contexto de la pandemia COVID-19” (Organización Panamericana de la Salud , s.f., párr. 1). De tal manera, para la mayor parte de las personas es una angustia y un temor el COVID 19, tanto así que, las afecciones psicológicas se han vulnerizado, a tal punto que se presentan graves cuadros de estrés y ansiedad en la sociedad actual.



## **Distanciamiento Social**

El distanciamiento social hoy en día por el COVID 19 requiere de una separación física entre individuos dentro de un vínculo comunitario o social, es decir con agentes externos a su hogar, con la finalidad de frenar la propagación de este virus y que no se expanda a un nivel mayor. Según Cross (2020):

El distanciamiento social en lugares cerrados y al aire libre es una forma básica para disminuir la propagación del COVID-19. Y es importante que usted continúe cumpliendo con las recomendaciones para el distanciamiento social en su comunidad, ya sea que usted sea parte de un grupo de alto riesgo o no. (párr. 7)

Si bien es cierto, la realidad actual es que estamos enfrentando a una nueva enfermedad nombrada COVID 19, la cual se propaga a nivel masivo y muy fácilmente, por el contacto de individuo a otro, por esta razón, la relevancia de reducir las formas de contacto entre personas a través de una medida de distanciamiento social, de tal manera que nos centraremos a evitar lugares públicos donde hay mucha aglomeración, ya que se reduce el espacio individual de cada persona, volviéndose imposible tener un espacio sano entre individuos.

### ***Protocolos de Bioseguridad en Lugares Públicos***

Actualmente, en la mayor parte de lugares públicos se manejan con un protocolo de bioseguridad, según las medidas dispuestas para cada establecimiento, siempre y cuando estas sean bajo los lineamientos que establecen las autoridades nacionales. Según el Servicio Nacional de Gestión de Riesgos y Emergencias (2020), establece la mayor parte de protocolos de bioseguridad para la sociedad ecuatoriana, los mismos que deben ser cumplidos

para evitar el contagio masivo de las personas, entre ellos se ha destacado los más importantes para la investigación:

- Protocolos para el retorno seguro de los aficionados a los escenarios deportivos.
- Protocolos para el retorno seguro de los aficionados a los escenarios deportivos.
- Protocolos para el retorno seguro de los aficionados a los escenarios deportivos.
- Protocolos para el retorno seguro de los aficionados a los escenarios deportivos.
- Protocolos para el retorno seguro de los aficionados a los escenarios deportivos.
- Protocolos para el retorno seguro de los aficionados a los escenarios deportivos.
- Protocolos para el retorno seguro de los aficionados a los escenarios deportivos.
- Protocolo de aforos en centros comerciales.

Por otro lado, la realidad de que los protocolos sean aplicados en la mayor parte de veces es imposible, ya que, cada persona tiene su autonomía y libre forma de movilizarse por cada sector de la sociedad, lo que ha llevado a problemas de desacato de normas que deben ser cumplidas, sin embargo, se señala que estos protocolos establecidos se deberían adoptar para precautelar en su mayoría la vida y salud de todos los ecuatorianos frente a la pandemia por el COVID 19.

### ***Medidas de Bioseguridad***

Actualmente en la sociedad, se debaten varias medidas de seguridad para evitar el contagio por COVID 19, primeramente debemos entender que la bioseguridad, siempre va a salvaguardar el riesgo para la salud en exposición con agentes del medio natural en exposición con factores biológicos causantes de enfermedades, por otro lado la bioseguridad

se resumen en un conjunto de normas estratégicas mínimas a ser adaptadas por las personas, destinadas a prevenir ciertos agentes virales en nuestro entorno.

Hoy en día, en el medio en el que nos encontramos se presentan varias medidas de bioseguridad para frenar de alguna manera la propagación del COVID 19. Según EL COMERCIO (2021), presenta 10 medidas de bioseguridad de forma general para evitar el contagio y la propagación del COVID 19:

1. **Uso de mascarilla:** El uso de mascarillas puede contener la propagación del covid-19. Todos los adultos y niños mayores de cinco años debe usar mascarilla en lugares públicos.
2. **Higiene de manos:** El lavado de manos se debe realizar con agua y jabón. La higiene de manos con soluciones a base de alcohol.
3. **Ventilación de ambientes:** La ventilación de ambientes cerrados debe hacerse con regularidad para permitir el recambio de aire.
4. **Vacunación:** Las vacunas autorizadas contra el covid-19 pueden ayudar a protegerse de la enfermedad. La población debe vacunarse.
5. **Aislarse ante cualquier síntoma sospechoso para no propagar el virus:** Las personas que presenten síntomas como fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar, dolor de cabeza, dolor muscular, diarrea, pérdida del gusto y olfato, deben aislarse durante 10 días hasta descartar la sospecha de estar contagiado con covid-19 y evitar contagiar a otras personas.
6. **Mantener la distancia social:** El distanciamiento social es una de las recomendaciones para disminuir la multiplicación del covid-19 y que se transmite de persona a persona.
7. **Evitar el transporte público:** Se aconseja reducir al mínimo e indispensable el uso

del transporte público y quienes lo utilicen deben aplicar las medidas de bioseguridad para evitar la propagación del covid-19.

8. Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar: En los casos que no se encuentre puesta la mascarilla, siempre se deben cubrir la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar, o hacerlo en la parte interna del codo y no escupir.
9. Limpieza y desinfección: Se debe continuar con la limpieza de las superficies de alto contacto a diario como mesas, manijas de las puertas, los interruptores de luz, los mesones, las barandas, los escritorios, los teléfonos, los teclados, los inodoros, etc.
10. Otras medidas de cuidado: No compartir vasos, cubiertos ni otros elementos personales y limitar el contacto con los animales, que si bien no transmiten el virus de covid-19, pero sí pueden contagiarse.

Las medidas de bioseguridad son muy importantes establecerlas tanto a nivel individual como a nivel social, estas medidas deben ser adaptadas con la finalidad de evitar la propagación por COVID 19, estas medidas básicas como estrategias de intervención generalmente las hemos realizado en fines cotidianos, sin embargo, su aplicación constante hoy en día salva a millones de personas a contagiarse de esta enfermedad y padecer problemas de salud inclusive la muerte.

### ***Limitada Movilidad entre Personas***

En la realidad que vive actualmente el Ecuador se presentan medidas para frenar la propagación por el virus COVID 19, por ello el país ha impuesto una norma de confinamiento de las personas en los hogares, el cierre de fronteras fue un hecho potencial para enfrentar el

contagio y por otro lado el estado de excepción a nivel nacional con el fin de limitar el derecho a la movilidad y agrupación de la sociedad ecuatoriana.

La realidad de los contagios está por encima de los índices valorados, sin embargo, las medidas de movilidad han sido efectivas en cierto punto sobre todo por el alto índice de mortalidad en personas adultas por el colapso inminente del sistema sanitario de nuestro país. Por otro lado, según Cross (2020), la movilidad humana se marca en ciertos aspectos:

Muchas comunidades ponen límites para la cantidad de personas que pueden asistir a eventos o reuniones o para entrar a restaurantes y bares. Y muchas escuelas y universidades han reducido el contacto cercano ofreciendo aprendizaje por internet. Cuando el contacto cercano con otros es probable, como el caso de las idas indispensables al supermercado o a la estación de gasolina o a una reunión, los CDC recomiendan usar una cubierta de tela para la cara que cubra la boca y la nariz y permanecer por lo menos a 2 metros (6 pies) de distancia de otros. (párr. 4)

Para la mayor parte de la sociedad, las medidas de movilidad humana, han desenfrenado una serie de problemas tanto en niños/as y adolescentes como los adultos mayores, por una parte, los niños y jóvenes se han visto frustrados por no poder realizar las actividades que solían realizar, provocando desde cambios a nivel psicológico como su comportamiento a modificaciones en su estado físico corporal, pues ha sido un problema que muchos por el momento están lidiando en la presente realidad, en cambio para las personas adultas esta restricción de movilidad humana, se ha visto reflejada en los niveles de desempleo que hoy se vive, de igual manera enfrentando de manera muy fuerte la inestabilidad económica que a su vez provocan otros problemas en su entorno.

## **Cuarentena**

La cuarentena evidencialmente en la sociedad actual se toma con una restricción voluntaria u obligatoria de la movilidad de individuos que han estado en contacto con un contagio potencial y que es muy posible que se encuentren infectados por la enfermedad, durante este proceso es posible que los individuos reciban asistencia psicológica con el fin de mitigar los efectos negativos que ha dejado dicha enfermedad. Según García & Flores (2020):

La cuarentena es una medida preventiva necesaria durante epidemias relacionadas con algunas enfermedades importantes, pero puede tener un impacto psicológico negativo amplio y sustancial en la población expuesta. Esto sugiere la necesidad de integrar medidas efectivas que mitiguen este impacto como parte del proceso de planificación de la misma. (págs. 57-58)

Esta medida preventiva tiene tanto aspectos negativos como positivos para la sociedad actual, por una parte se evita el contagio potencial de toda la sociedad en general, sin embargo, desde otra perspectiva dejó efectos psicológicos negativos tanto para niños y adolescentes por el hecho de no tener la madurez suficiente para enfrentar los efectos psicológicos negativos que deja esta enfermedad. Estudios han demostrado que el estrés como un efecto postraumático en los niños y adolescentes fue cuatro veces mayor a los niños que no estuvieron expuestos a esta medida de confinamiento social.

## ***Asistencia Psicológica***

La asistencia psicológica tanto para niños/as y adolescentes se pueden ver desde distintos puntos de vista y con acciones que tomen tanto agentes internos y externos al hogar, ya sea, que esta asistencia se prolongue desde un agente profesional como un psicólogo

educativo, hasta las medidas que pueda tomar un docente en la institución, por otro lado, el eje interno del hogar que son los padres o representantes legales de los estudiantes, son los que más participan en el proceso con acciones para que los niños y adolescentes se restablezcan de mejor manera ante los aspectos negativos que se enfrentan en la realidad actual. Según García & Flores (2020), tomado de The National Child Traumatic Stress Network. Parent/Caregiver Guide to Helping Families Cope With the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), (2020); presentan algunas acciones o medidas que son utilizadas para mitigar el impacto psicológico dentro de la cuarentena en los niños/as y adolescentes e incluso si tienen alguna discapacidad o problemas de salud mental:

- Explicar a los niños lo que ha sucedido y el propósito de estar confinado en su hogar de manera apropiada para su edad.
- Brindar información clara sobre cómo reducir el riesgo de adquirir la enfermedad en palabras que puedan entender según su edad.
- Se debe promover el contacto virtual con familiares, compañeros de clase, amigos y maestros a través de Internet y el teléfono para disminuir los sentimientos angustiosos de aislamiento y frustración.
- Los niños pequeños no pueden mantenerse en aislamiento o en cuarentena sin cuidadores durante un período prolongado de tiempo. Si se produce una separación (por ejemplo, por hospitalización), hay que asegurar un contacto regular (por ejemplo, por teléfono).
- Se debe permitir y tolerar el uso de Internet, la televisión y la radio, pero se debe evitar tener la TV siempre encendida y monitorizar el uso de las redes sociales para la difusión de mensajes y publicaciones impreciso y dramático. Se debería considerar reducir la cantidad de tiempo de pantalla enfocado en el evento, para

reducir la posible confusión, preocupación y miedo.

- Las escuelas tienen un papel fundamental, no solo en la entrega de materiales educativos a los niños, sino en la oportunidad de que los estudiantes interactúen con los maestros y obtengan asesoramiento psicológico.
- Se recomienda ponerse en contacto con un profesional de la salud mental si se notan signos de ansiedad y depresión grave en los niños o adolescentes, como ideación autolítica, síntomas de pánico o irritabilidad marcada. Se debe observar también la aparición de síntomas, incluidos cambios en el apetito, trastornos del sueño, agresión, irritabilidad y miedo a estar solo o retraído.
- Debe asegurarse que el equipo médico y de salud mental del niño o adolescente participe para ayudar a controlar cualquier condición preexistente. (págs. 57-58)

Es muy importante entender que dentro del confinamiento por COVID 19, el miedo al contagio es uno de los factores de riesgo que incrementan los niveles de estrés y ansiedad en los niños y adolescentes, inclusive cuando se encuentran contagiados experimentan emociones intensas y reacciones comportamentales adversas a las que solían tener, presentando algunos síntomas como el aburrimiento, el insomnio y la soledad emocional, incrementando los niveles de ira en algunos por no poder realizar las actividades que usualmente realizaban durante el día.

### ***Contagio Masivo en Familias***

La actualidad realidad permite visualizar como el COVID 19, ha devastado a familias completas por el contagio de todos sus miembros familiares, inclusive presenciando una serie de decesos, los niños y jóvenes han presenciado la muerte de una familiar cercano inclusive



de sus personas de apego, es por ello, la gravedad psicológica que afecta a su desarrollo emocional y social. Según Acosta (2020):

La barbarie parece haberse instaurado en esta ciudad portuaria con la llegada del coronavirus (la COVID-19): cientos de familias devastadas por la muerte de algún familiar, cadáveres por doquier, inclusive cadáveres extraviados, cientos de trabajadores de la salud contagiados, y miles de personas que se debaten entre morir de hambre al buscar el sustento diario en las calles o morir de coronavirus. (pág. 1)

Es muy triste en realidad la situación que miles de familias han tenido que pasar, por estos efectos devastadores que ha dejado el COVID 19, miles de decesos presenciados por los más jóvenes en las familias, diversos problemas psicológicos que han conllevado consigo una serie de emociones devastadoras para todos los seres humanos, únicamente esperando a que nuestra conciencia se adapte a la resiliencia que cada ser humano debe adoptar para llevar a cabo toda esta pandemia desnuda de situaciones extremas de todo tipo por el cual están pasando las familias hoy en día.

Un testimonio anónimo verifica que el contagio masivo en las familias es un hecho.

Allí vive Lizeth (nombre protegido), una joven de 25 años, cuya familia atraviesa una situación difícil por la pandemia. Su abuelo falleció el pasado fin de semana por sospecha de coronavirus y 22 parientes tienen síntomas de esa enfermedad, incluyendo niños de diferentes edades. (Bravo, 2020, pág. 1)

Esto indica la crisis planteada en la proximidad con la familia, así como las dimensiones psicológicas individual y social que ha planteado efectos por la crisis pandémica que se vive actualmente, en específico para personas que han perdido a sus seres queridos,

inclusive teniendo limitaciones para sus entierros. Aquí es donde el confinamiento por el COVID 19 pone a prueba la solidaridad de cada una de las personas. En esta forma la posibilidad de ayudar en procesos de resiliencia y sanación social debe ser un hecho para sobrellevar estas afecciones que está pasando nuestro país.

## **Causas y Consecuencias del Confinamiento por Covid 19 en el Desarrollo**

### **Socioemocional**

A continuación se presenta una tabla de causas y consecuencias que ha traído el confinamiento por COVID 19 en el desarrollo socioemocional:

**Tabla 1**

*Causas y consecuencias del confinamiento por COVID 19 en el desarrollo socioemocional*

CAUSAS	CONSECUENCIAS
1. Contagios por COVID 19 en las familias.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pérdida de un ser querido repercute en la inestabilidad emocional de niños y jóvenes.</li> <li>• Presencia de comportamientos internalizantes en los infantes y adolescentes.</li> </ul>
2. El confinamiento en las casas por COVID 19.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cierre de escuelas, por ende limitación de niños y jóvenes de interacción social con su grupo de iguales.</li> <li>• Se repercute a un aislamiento social y se carece de comportamiento prosocial en los jóvenes y niños.</li> </ul>
3. El aislamiento social por COVID	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentar problemas psicológicos derivados del</li> </ul>

19. estrés y la ansiedad.
- 
4. El COVID 19 ha traído consigo una nueva modalidad de educación.
- El tiempo ante una computadora, repercute en los hábitos de sueño y alimenticios lo que induce a un estado socioemocional con altos niveles de estrés, aburrimientos y frustración.
  - La sociabilidad y transmisión de emociones se limita a redes sociales y otros medios de comunicación.
5. El encierro en el hogar por el COVID 19.
- La ira y el enfado repercute en las relaciones sociales con las personas de su hogar.
  - Presencia de comportamientos externalizantes con agentes internos al hogar,

*Nota.* Datos de la investigación tomada de referentes investigativos.

### **Desarrollo Socioemocional**

El desarrollo socioemocional como concepto general es el potencial de los niños/as y adolescentes a comprender ciertos sentimientos de las personas dentro de su entorno, al igual el de entender y controlar sus propios impulsos, sentimientos y comportamientos con agentes externos al hogar, con la finalidad de impulsar una buena convivencia con sus compañeros y personas con las que habitan la mayor parte del tiempo. Según Inoma (2021), “El aspecto socioemocional comienza a desarrollarse desde temprana edad y con el paso del tiempo surgen nuevas destrezas tales como hacerle frente a los retos cotidianos, ser empáticos, establecer relaciones personales positivas y la toma responsable de decisiones” (párr. 2). De

tal manera, es muy importante estimular el desarrollo socioemocional desde la pequeña infancia, inclusive con la realidad actual en la que se encuentra nuestra sociedad con aspectos y retos negativos que hoy en día deben enfrentar los estudiantes en este confinamiento por COVID 19 que ha frenado las relaciones e interacciones sociales y aún más el afectar el estado emocional y social que se puede restringir con el avance de más enfermedades de este tipo.

Por otro lado, las habilidades socioemocionales juegan un eje fundamental, puesto que, dichas destrezas que desarrollen los niños/as y adolescentes permiten que se desarrolle plenamente permitiendo percibir, valorar y expresar libremente sus emociones, tratando de llegar a comprender sentimientos que faciliten el pensamiento y regulando ciertos aspectos emocionales a lo largo de su vida.

### **Desarrollo Social**

Durante la primera infancia el desarrollo social del niño se da en la familia debido a que es el primer centro de interacción de vida social que tiene el infante, así se mantiene hasta su primer periodo de escolarización donde ya establece lazos de amistad e interacción social con otros niños. La adolescencia en los primeros años es otra realidad, puesto que, se empieza a suplantar a la familia como el principal factor social del niño, con esta frecuencia se el adolescente forma lazos de interacción social con grupos referentes a su edad queriendo formar su propia autonomía y personalidad a base de las relaciones sociales que ha formado con su entorno. Según Zamora (2021), “La socialización o el desarrollo social solo es posible a través de la perfecta interacción de 3 factores; la familia, los amigos y el ambiente escolar” (párr. 2). En este sentido, hoy en día el desarrollo social en niños/as y adolescentes es otra realidad, las interacciones con el medio han sido cada vez limitadas por el confinamiento por

COVID 19, el riesgo de padecer la enfermedad limita a muchos individuos a tener la vida social de antes, donde interactúan con amigos y compañeros para formar su propia identidad y personalidad. En la adolescencia es un poco más difícil el limitar las interacciones sociales, ya que a esa edad aquellos jóvenes que no encuentran un grupo de referencia en el cual relacionar, los mismos desarrollan otro tipo de sentimientos y comportamientos antisociales, lo cual limita a tener efectos adversos con los individuos que conviven con el adolescente.

La realidad actual presente por la emergencia sanitaria causada por el virus del COVID-19, está limitando nuestras interacciones sociales, reduciendo cualquier acercamiento social al mínimo. Estas medidas han sido necesarias para frenar la propagación del virus, sin embargo, están afectando a la salud psicológica de adultos, niños y adolescentes.

### ***Habilidades Sociales***

Las habilidades sociales son destrezas que si bien es cierto son un conjunto de habilidades como cualquier otra, pero que nos ayuda a relacionarnos los unos a los otros. Según a la entrevista realizada a Gil (s.f.) extraído de editorial Flamboyant expresa lo siguiente:

Al inicio de la pandemia, en el mes de marzo del 2020, nos vimos envueltos en un confinamiento que duró más tiempo de lo que podríamos imaginar. Esta situación de confinamiento les pasó factura a los niños y adolescentes. De hecho, ellos fueron el último grupo al que se le permitió salir a la calle.

No solo no podían relacionarse cara a cara con sus iguales, sino que no podían ni salir a la calle a realizar alguna actividad al aire libre. Esto hizo que, en su mayoría, se

refugiaron en los dispositivos electrónicos. Y, por supuesto, favoreció que las relaciones sociales de los adolescentes disminuyeran drásticamente. (párrs. 9-10)

Si bien es cierto, las medidas de relacionarse con otras personas estuvo destinada mayormente a las población de niños y adolescentes, puesto que, en su mayoría tienen más interacciones sociales que los adultos, sin embargo, la tecnología ha tenido efectos más negativos que positivos para las relaciones sociales entre individuos, por otro lado, esto ayudó que los mismos no perdieran el contacto completamente con sus amigos durante el confinamiento. Además, se puede señalar que muchos de estos niños y adolescentes no podían tener la suficiente privacidad para tener conversaciones con sus iguales como lo solían tener en ambientes externos a su hogar. Todo ello hizo que la mayor parte de las habilidades sociales pasaran a un punto menos importante en la vida de las personas pero que consigo traería muchos problemas.

### ***Comportamiento Externalizante***

Es muy importante saber que comportamientos están teniendo nuestros niños/as y adolescentes dentro del hogar, desde ese punto las conductas de tipo externalizante son comportamientos que se caracterizan por un insuficiente autocontrol de las emociones en las interacciones o relaciones interpersonales, lo cual puede generar conductas agresivas o impulsivas con los agentes que están a su alrededor. Para Alférez (2020) señala la experiencia que se está viviendo en este periodo de confinamiento por COVID 19:

La crisis sanitaria que estamos viviendo actualmente es un suceso que altera la vida significativamente por todo lo que ella representa, tanto a nivel personal como social, produciendo en general un monto de estrés mayor al que solíamos experimentar antes de la pandemia.

Y es posible que este monto mayor de estrés dificulta el uso óptimo de las estrategias de afrontamiento habituales, por lo que tal vez se están presentando más episodios de desregulación durante este periodo de aislamiento social, es decir, más fallas en el control de los impulsos y en la modulación de las emociones, por lo que puede ser que estemos más sensibles e hiperreactivos de lo normal. Esta situación aqueja tanto a niños, como adolescentes y adultos.

Por tal motivo, resulta fundamental comprender la importancia del acompañamiento emocional para nuestros niños, niñas y adolescentes durante este período, ya que ellos cuentan con menos recursos de los que como adultos contamos, para lidiar con altos niveles de estrés. Sobre todo si consideramos que la pandemia, y todo lo que ella representa, pudiera ser para algunos, un evento potencialmente traumático por sus implicaciones. (Párrs. 1-2-3)

En este sentido, es muy importante comprender que estamos en una era de cambio, donde nuestros niños y adolescentes se están viendo totalmente afectados en su comportamiento y por ende genera un retroceso en el desarrollo socioemocional que deben tener según su edad cronológica y madurativa, sin embargo, es muy posible que los diferentes agentes que se encuentran en su entorno comprendan los síntomas externalizantes que pueda presentar el niño o el adolescentes, puesto que, se tratan de problemas en el cambio de comportamiento que infieren totalmente de una conducta normal habitual a un cambio poco usual infiriendo totalmente en las relaciones que se tenga tanto en el hogar como en una nueva era de educación virtual.

Los comportamientos externalizantes son reflejados hacia su exterior. Según Sanz (2020), señala algunos síntomas externalizantes que el niño o adolescente suelen presentar o proyectar hacia su exterior:

- Emociones descontroladas.
- Dificultad para manejar los impulsos.
- Irritabilidad y conductas agresivas.
- Incapacidad para seguir las normas.
- Problemas de conducta y dificultades en las relaciones personales.

Estos problemas se pueden detectar a tiempo, puesto que, estos factores los presenciamos en su exterior siendo más fáciles de llegar a medidas que nos ayuden a resolver estos conflictos externos.

### ***Comportamiento Pro-Social***

El comportamiento pro-social como base ocurre cuando una persona actúa de manera consciente para beneficiar a otros y no a sí mismo, tiene un sentido de empatía, cooperación como parte central de su moralidad como persona, sin embargo, tras la pandemia por COVID 19 este tipo de conducta se ha visto muy vulnerada haciendo que las personas sobre todo niños y adolescentes piensen con un eje centro su interdependencia y beneficio propio, sin embargo, personas capacidad y con mucha madurez y experiencia han hecho que los comportamientos prosociales se intensifiquen tras los efectos negativos que ha dejado el COVID 19, dando intentos de salvaguardar la necesidad de apoyo emocional, físico y social de un persona o una comunidad teniendo en cuenta que pueden ser aspectos positivos para conllevar de mejor manera la situación actual. Según Agud (2020):



Los comportamientos prosociales son intentos de satisfacer la necesidad de apoyo físico y emocional de una persona o colectivo que tiene consecuencias sociales positivas. Son conductas voluntarias que se adoptan para cuidar, asistir, confortar y ayudar a otros, por ejemplo, comportamientos de rescate, donación, asistencia, voluntariado y apoyo social. (párr. 3)

De tal manera, mientras nos enfrentamos a cambios en nuestra sociedad es necesario intensificar en comportamiento prosocial en las personas con el fin de que reciban una ayuda ya sea física (solventar ciertas necesidades de bienestar, necesidades y bienes para los demás), por otro lado, la ayuda sea emocional (solventar necesidades de ayuda psicológica, motivación y fomentar el crecimiento emocional para los otros) y finalmente ayudar en el aspecto social (solventar necesidades de construcción de relaciones sociales en el entorno en el sentido de la buena convivencia).

La conducta prosocial se ha identificado como una medida de gran acción frente a la realidad actual. Según Agud (2020), señala algunas características fundamentales que aumentan en gran medida la conducta prosocial en una persona:

- Capacidad de autocontrol.
- Confianza en uno mismo.
- Autoconcepto positivo.
- Estabilidad emocional.
- Simpatía.
- Creencia de autoeficacia social.
- Razonamiento moral.
- Necesidad de agradabilidad.

- Nivel educativo.
- Extraversión.
- Las personas con menos autoestima, impulsivas o poco empáticas suelen ser menos proclives a ayudar a los demás.

De esta manera es fundamental que hoy en día se trabaje la conducta prosocial en los niños/as y adolescentes, ya que, esto les ayudará en la presente realidad a ser empáticos con los demás y que tengan un nivel de desarrollo social adecuado, adaptándose a los cambios que se viven en la pandemia por COVID 19.

### **Desarrollo Emocional**

El desarrollo emocional es muy importante durante el proceso de construcción y evolución de habilidades del niño y el adolescente, ya que, refiere un proceso por el cual el joven y el infante construyen su propia identidad, autonomía, seguridad y confianza en sí mismo y al igual con el mundo que lo rodea a lo largo del tiempo, donde puede canalizar sus emociones con pares significativos como compañeros de la escuela u amigos, distinguiéndose a sí mismo como una persona diferente a los demás, sin embargo, este se identifica con rasgos significativos con otros.

Las emociones están presentes en todo momento y pueden influir en ambientes como la vida familiar, académica, laboral y social, donde se supone que tanto el niño como el adolescente deben ser capaces de tener relaciones interpersonales de manera adecuada interactuando de forma positiva.

Actualmente durante la pandemia y el confinamiento por el COVID 19 el desarrollo emocional se ha visto fuertemente afectado, ya que ha hecho que los niños y jóvenes tengan

que enfrentarse con sentimientos de frustración, ansiedad, estrés y otros factores, que afectan directamente al estado emocional y anímico de nuestros estudiantes hoy en día.

El periodo de construcción de las emociones tanto para jóvenes y niños está viéndose afectada en este confinamiento por el COVID 19. Según Mollá (2020), “Hoy en día sabemos que la crisis por coronavirus ha generado importantes resonancias emocionales en los adolescentes. Concretamente se relacionan con una tendencia aumentada a experimentar síntomas ansiosos y depresivos” (párr. 7). De tal manera que se ha revelado que muchos jóvenes están pasando por episodios refiriendo a sensaciones de estrés y ansiedad, experimentando cuadros depresivos por situaciones de estrés intenso, al no poder realizar las actividades que con normalidad realizaban, apreciando diferentes rutinas.

El apoyo familiar es muy importante para sobrellevar el aislamiento social y tener interacciones positivas ayuda a estar emocionalmente estable. Según (Mollá, 2020):

La situación sanitaria actual implica para el adolescente un aumento de sus relaciones familiares en detrimento de las que pudiera desarrollar con su grupo de iguales. Se trata de una tendencia inversa a la natural durante este periodo de la vida.

Esta circunstancia incrementa la probabilidad de roces en la convivencia aunque pueden ser amortiguados con la programación de actividades compartidas y con valor reforzante. (párrs. 20-21)

En este sentido es muy importante que las familias tengan buenos lazos de interacción con sus niños y adolescentes, ya que, son muy puntos clave que ayudará a los mismo a canalizar sus emociones a través de actividades, del diálogo asertivo y con un valor reforzante

en las conductas y emociones, lo que supone la articulación de comportamientos adecuados para armonizar una buena convivencia.

### ***Educación Emocional***

La educación emocional es muy importante en la vida de los niños y jóvenes, ya que, ofrece mecanismos y herramientas que les permite establecerse a los largo de la vida de forma plena y emocionalmente estable, aportando a la persona un bienestar tanto individual como grupal. Según Vallvé & Manrique (2021), “Las emociones son mecanismos involuntarios que nos ayudan a actuar con rapidez y que funcionan de manera inmediata. Son el motor que nos mueve” (párr. 3). En este sentido, la educación emocional nos permite canalizar de mejor manera nuestras emociones, haciendo que de alguna manera podamos entenderlas y haciendo que entendamos las emociones de los demás, de tal forma, que nuestras emociones a los largo de nuestra vida pueden ser agradables o desagradables que nos ayudan a crecer como seres con emociones.

Hoy en día las emociones se establecen como una gestión de la educación, ya que, permite a los niños y adolescentes formarse de forma saludable dentro del proceso educativo. Según Bisquerra & Pérez (2012):

La educación emocional, como proceso continuo y permanente, debe estar presente desde el nacimiento, durante la educación infantil, primaria, secundaria y superior, así como a lo largo de la vida adulta. La educación emocional adopta un enfoque del ciclo vital, que se prolonga durante toda la vida. (pág. 1)

De tal forma, que esto indica que la educación emocional debe ser un proceso duradero y que se establezca a los largo de la vida de los estudiantes, en tal sentido que las

competencias emocionales deben establecerse como destrezas básicas para la vida, esencialmente integradas para el desarrollo pleno del estudiante en la formación de su personalidad, en este sentido se establece que la educación en emociones es tan importante como la intelectual.

La conciencia emocional y regulación de emociones son muy importantes dentro de la educación, ya que, la primera permite a los jóvenes y niños conocer sus propias emociones y las emociones de los otros, mientras que la segunda permite una respuesta apropiada frente a las emociones que experimentamos habitualmente con el entorno o con nuestro interior, en este sentido se pretende que la regulación de emociones no es lo mismo que reprimirlos.

Actualmente frente a los efectos negativos por la pandemia COVID 19, la educación emocional es una herramienta importante para hacer frente a las situaciones emocionales que ha dejado este virus en nuestros jóvenes y niños. Según Alvarado (2021):

La educación emocional es un complemento que permite hacer frente a situaciones adversas como las que se viven actualmente en esta pandemia de COVID-19, a nivel de educación superior, es importante la formación académica de los estudiantes, así como adquirir competencias emocionales usadas en el entorno académico, social y laboral mediante estrategias justificadas para favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje virtual, teniendo como objetivo principal que el docente digital tenga un reto para adaptar estrategias didácticas innovadoras, habilidades y destrezas emocionales, sin dejar de lado el conocimiento teórico-práctico impartido a los alumnos en las aulas virtuales, así como la socialización interactiva basada en un aprendizaje socioemocional con un repertorio de habilidades emocionales. (pág.1)

En este sentido, ante los efectos negativos que nos deja la pandemia por COVID 19 nos establece a la educación emocional como un punto clave para re-direccionar a nuestros estudiantes a mantener la calma frente a las inestabilidades emocionales que hoy en día están experimentando, por ello, el docente digital, debe innovar en estrategias y competencias emocionales implementándolas a la virtualidad en tal forma que favorezca el proceso de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes, sin dejar de lado los conocimientos prácticos y teóricos de las asignaturas establecidos a un nivel primario, secundario o superior, de igual manera, sin dejar de lado la socialización interactiva dentro de la puesta en práctica de las habilidades socioemocionales que son muy importante para frenar los aspectos negativos que ha dejado consigo el confinamiento por COVID 19.

### ***Inteligencia Emocional***

La inteligencia emocional conocida por las inteligencias múltiples de Howard Gardner y luego estudiado el término a más profundidad por Daniel Goleman se define como el conjunto de destrezas que adquiere un individuo por genética o las aprende mediante las vivencias que adquiere a lo largo de su vida. Según Redacción Gestión (2022), “La inteligencia emocional se define como un conjunto de habilidades que una persona adquiere por nacimiento o aprende durante su vida, donde destaca la empatía, la motivación de uno mismo, el autocontrol, el entusiasmo y el manejo de emociones”. Comúnmente se puede decir que el término fue construido desde la perspectiva no exactamente centrada en las emociones sino más bien al correcto uso de nuestro pensamiento concreto y abstracto para un perfecto desarrollo emocional.

Por otro lado, este tipo de inteligencia se destaca no por la capacidad de generar emociones según los estímulos de los acontecimientos vividos sino más bien se relaciona por

la forma reactiva que una persona tiene frente a esos estímulos del ambiente, de tal manera que la inteligencia emocional tiene fundamentales características que ayudan a ver si una persona tiene un normal o alto grado de inteligencia emocional. Según Redacción Gestión (2022), presenta algunas características para reconocer si una persona tiene un nivel normal de inteligencia emocional:

- Prestan atención a sus emociones: las personas que desarrollan este tipo de inteligencia analizan sus emociones y las escuchan, no solo se limitan a sentirlas.
- Conocen sus sentimientos y no los reprimen: estas personas son auténticas y sinceras, ya que expresan sus sentimientos de forma clara.
- Analizan sus proyectos y sueños: no viven en un sueño constante, sino que saben razonar sobre lo que sienten y si alguna meta puede ser alcanzada o no.
- Tienen un balance constante en sus acciones: saben que todo tiene su lado bueno o malo, por lo que dirigen su atención a las cosas que pueden solucionar o que pueden ser de utilidad para ellos mismos.
- No toman nada personal: cuando una persona los altera o algo en su entorno no sale como lo tenían planeado, analizan qué pudieron haber hecho mal y qué cosas mejorar a futuro. No se concentran en algo que no pueden controlar.
- Son autocríticos con sus acciones: las emociones no los controlan, ellos controlan lo que deciden hacer con ciertas emociones y reconocen cuando algo se les fue de las manos.
- Se fijan en las emociones de otras personas: intentan ser siempre empáticos con sus semejantes para saber cómo expresan sus emociones. Así, se relacionan mejor con los demás.

En esta forma, es muy importante tener en cuenta si nuestro jóvenes y niños se manejan bajo estas características planteadas, ya que, de esta forma se sabe si los mismos están teniendo un correcto manejo y autocontrol de sus emociones bajo a diferentes situaciones, ahora tan importante en la actual realidad que está pasando nuestro país por el confinamiento y la pandemia por COVID 19.

Durante el confinamiento por COVID 19, muchos jóvenes y niños se han visto influenciados por los efectos negativos que ha dejado este nuevo virus, influyendo en el estado anímico-emocional, que por ende ha traído consecuencias en la parte psíquica de nuestros infantes y adolescentes. Según Mollá (2020), “El desarrollo de una sólida inteligencia emocional podría ayudar al adolescente a lidiar con las emociones difíciles. Por su parte, consolidar estrategias de afrontamiento más adaptativas ante el estrés”. Por tal motivo trabajar la inteligencia emocional es un punto clave para enfrentar a las inestabilidades emociones que hoy en día están incrementando en nuestra sociedad de jóvenes y niños, siendo un punto clave para que les permita creer en falsas comunicaciones que se están viralizando hoy en día sobre el virus, evitando que decaiga en un estrés y pánico profundo.

### ***Comportamiento Internalizante***

El comportamiento internalizante refiere al estado anímico del niño o adolescente, pues este, suele experimentar de forma inadecuada malestar emocional y sufrimiento dentro de sí mismo. Según Sanz (2020), En el caso de los síntomas internalizantes ese malestar se dirige hacia dentro del propio niño y da lugar a manifestaciones como:

- Llanto, tristeza y pensamientos de suicidio.
- Incapacidad para disfrutar de ninguna actividad, lentitud y pasividad.



- Perfeccionismo y sentimientos de inferioridad.
- Alteraciones del sueño y del apetito.
- Miedos y fobias de distinto tipo.
- Ansiedad, nerviosismo y preocupaciones frecuentes.
- Dependencia o apego hacia los adultos.
- Síntomas somáticos, como problemas gastrointestinales o dolores sin justificación médica.

En este sentido, los síntomas internalizantes, refieren a conductas o comportamientos poco usuales en jóvenes y niños, pues estos se identifican por un bajo control de sus emociones, relacionando a somatizaciones de inseguridad, baja autoestima, tristeza, inestabilidad emocional, miedos, entre otros. Los adolescentes y niños que presenten este tipo de síntomas internalizantes es muy propenso a que presenten dificultades de socialización, al igual presentando dificultades en la concentración obteniendo malos resultados académicos.

Durante la pandemia por COVID 19, se ha presenciado en niños y adolescentes somatizaciones de tipo internalizante, la crisis por la emergencia sanitaria que actualmente se vive altera el estado anímico de la persona, tanto a nivel individual como social, experimentando situaciones emocionales inusuales. Según Chávez (2021) señala lo siguiente en cuanto al impacto que tuvo la cuarentena por COVID 19, “Al menos 3 de cada 10 niñas, niños y adolescentes de entre 6 y 17 años (33.2%) se encontraron en un riesgo similar. En este grupo, los problemas más frecuentes fueron los de tipo internalizante (hasta 43,9%)” (párr. 6). En este sentido los estudios realizados por la Unicef, revelan que niños y adolescentes de entre 6 a 17 años, presentaron problemas psicológicos adheridos a las sintomatologías de tipo tanto internalizante como externalizante cuyos aspectos se revelaron

en los altos niveles de estrés y depresión a los efectos negativos que ha dejado el COVID 19 como el fallecimiento de un familiar, a situaciones de inestabilidad social en el estrechamiento de relaciones interpersonales con sus amigos y compañeros.

### ***Habilidades Emocionales***

Las habilidades emocionales son la capacidad que tiene una persona para conocer sus propias emociones y procesarlas de forma racional, donde es capaz de manejarlas y adaptarse según las situaciones emocionales vividas. Según Colegio Excelsior (2021):

El desarrollo de las habilidades emocionales tiene como objetivo entender las emociones básicas y saber utilizarlas en la vida personal, aprender a sentirlas sin barreras que impidan gestionar internamente, lo cual implica la capacidad de reconocer la emoción, este es el primer paso, ya que las emociones no siempre son evidentes y para ello es importante guiar a nuestros niños y adolescentes a estar atentos y que aprendan a escuchar cómo la emoción se expresa en distintos planos; en lo físico, en lo emocional y en lo cognitivo. (párr. 5)

En esta forma, las emociones sin duda nos permiten crecer en oportunidades a lo largo de la vida personal y social, enfrentando los conflictos emocionales en cualquier contexto o situación, de igual manera, se puede decir que la socialización en la escuela juega un papel fundamental en los niños y adolescentes, ya que, les permite experimentar e identificar diversas emociones, es muy importante tener un guía educacional, ya que, influirá de forma directa en el desarrollo de las habilidades emocionales y poderlas canalizar de forma sana y concreta.

Durante la pandemia por COVID 19, nuestro niños y jóvenes han pasado por muchos problemas emocionales que sin duda han afectado a su desarrollo, de tal manera que sus emociones han repercutido en su aspecto psicológico y socioemocional. Según Colegio Excelsior (2021):

Sin duda ha sido un año donde nuestros niños y adolescentes han vivido el estrago en el aspecto socioemocional de esta pandemia con el confinamiento, dónde actualmente se busca responder a las necesidades sociales y afectivas no atendidas en ellos durante este tiempo, para ello, es importante que se trabaje a través de la educación emocional, la cual se considera necesaria para un desarrollo emocionalmente saludable; fortaleciendo vínculos afectivos y estados mentales sanos, que permitan enfrentar un mundo más complejo con mejores oportunidades de obtener un bienestar general.

(párr. 1)

Hoy en día es muy importante implementar programas y estrategias para el desarrollo de las habilidades emocionales con el fin de adaptar en nuestros niños y jóvenes la conciencia de las emociones de una manera sana, en tal sentido que los estudiantes conozcan que las emociones influyen directamente en el comportamiento y forma de actuar en diferentes acontecimientos o situaciones a lo largo de nuestra vida, y canalizar nuestras emociones de manera correcta ayudará que los mismo se enfrenten a la vida de una forma eficaz sobretodo en la realidad actual.

### **Desarrollo Socioemocional Durante las Clases Virtuales**

En la realidad actual, en las vivencias por la pandemia del COVID 19, las actividades educativas tomaron otro rumbo preliminar con la finalidad de evitar la propagación del nuevo virus en la sociedad, es por ello, que todas las comunidades educativas optaron por una nueva

modalidad de educación que es la virtual, de igual manera, se habla de un aprendizaje socioemocional para que docentes en las instituciones educativas trabajen el aspecto emocional importante para conllevar esta pandemia. Según Heredia (2020):

La pandemia que atravesamos reafirma la necesidad de preparar a los estudiantes en el manejo de sus emociones. Quedarse en casa y llevar sus estudios -en el mejor de los casos- por medios electrónicos, ha tenido ya consecuencias emocionales en ellos.

Lidiar con el sentimiento de aislamiento, frustración, aburrimiento, ansiedad o estrés, trae consigo una respuesta de desesperanza, depresión o hasta enojo. (párr. 2)

Desde ese punto de vista se reafirma la necesidad de desarrollo de forma consciente el desarrollo de las habilidades socioemocionales que necesitan hoy nuestros alumnos para enfrentar los acontecimientos negativos que actualmente afronta ante el confinamiento por el COVID 19, es por ello, en estos tiempos de crisis sanitaria incluir en los currículos educativos la educación en emociones como destrezas socioemocionales que ayudará a los estudiantes dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje.

Por otra parte, se incluye que no todos los actores educativos sean estudiantes o docentes tienen igualdad en condiciones para acceder a una educación virtual según la condición geográfica, económica y social, por lo cual, se les hace muy difícil acceder a los medios tecnológicos para acceder a una modalidad virtual de educación, es por ello, que las desigualdades en cuanto a acceder a medio tecnológicos ha traído consigo muchas consecuencias, y que por ende, la inestabilidad emocional en la parte desigual ha ido aumentando a diferencia de las personas que sí pueden acceder a los medios tecnológicos, sin embargo, ambas partes están trayendo consecuencias al liderar con nuevas estrategias

educativas, puesto que, perturba su estabilidad emocional, en lo cual influye también, recibir una educación desde sus casas limitando la interacción entre compañeros y docentes.

### **Estrategias Educativas en Clases Virtuales para el Desarrollo Socioemocional**

Dentro de la virtualidad, docentes se ponen en práctica e investigación para fomentar en los estudiantes el aprendizaje y desarrollo socioemocional, con estrategias innovadoras que ayudan a infantes y adolescentes a expresar sus emociones de forma adecuada durante el confinamiento por el COVID 19, donde se enseña a los estudiantes que la llegada del nuevo virus han provocado situaciones donde debemos adaptarnos para enfrentarnos a escenarios o acontecimientos extremos y cambiantes.

Hay que tener en cuenta que el trabajar el aspecto socioemocional, constituyen las aptitudes y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma adecuada las diversidades emocionales de las personas, es por ello, que las competencias socioemocionales se estructuran de la siguiente manera: conciencia emocional, regulación en las emociones, destrezas sociales, competencias para el bienestar emocional y para la ida y finalmente en la autonomía emocional de cada ser humano.

De tal manera, entendiendo esta estructura las destrezas socioemocionales ayudarán a una mejor adaptación y afrontamiento de los acontecimientos de la vida que pueden ser extremas y superarlas con mayor éxito, sobre todo en la realidad actual.

Dentro de las actividades y estrategias planteadas para fomentar el desarrollo socioemocional durante la virtualidad están las siguientes, de acuerdo con Córdova (2020), en su apartado ¿Qué hacer frente a lo expuesto?:

- Realizar actividades dinámicas, como juegos donde expresemos nuestras

emociones.

- Utilizar herramientas educativas para fomentar la socialización en los estudiantes.
- Actuar con empatía, frente a preguntas de las clases virtuales.

Las actividades durante las clases virtuales son muy importantes para el desarrollo socioemocional de los estudiantes, ya que, les ayudará de mejor manera a adaptarse a esta nueva modalidad de educación a causa del confinamiento por COVID 19. Según Córdova (2020), establece algunas recomendaciones para las clases virtuales sin dejar de lado el aspecto socioemocional:

- Mostrar flexibilidad y empatía. Los docentes deben entender que tanto ellos como los alumnos están atravesando constantes cambios.
- La interacción social, intercambio de ideas y la reflexión durante las clases virtuales son actividades gratificantes que generan trabajo colaborativo y motivación intrínseca por aprender.
- Es aconsejable que los alumnos establezcan horarios adaptados a su rutina personal. Esto ayuda a que ellos ejerzan mayor autonomía en sus tiempos y responsabilidades.
- El descanso es fundamental para la recuperación y el aprendizaje. Los estudiantes no sabrán como equiparar sus entregables si se sobrecargan de trabajo. Por esta razón, se recomienda entregar con anticipación el cronograma de los cursos por módulos con las tareas y especificaciones que se requieran.
- El docente no debe de olvidar enviar retroalimentaciones de los trabajos realizados. El alumno debe entender hasta qué punto ha logrado con éxito el objetivo de la tarea, y qué otros puntos deben ser estudiados y evaluados a mayor

profundidad para alcanzarse.

Estas actividades son muy importantes, ya que, ayudan a los estudiantes adaptarse a los cambios que se están aconteciendo, sin embargo, la ayuda de las tecnologías ayudara que los mismos se integren de diferente manera a la educación. Sin duda es muy importante adaptarse a esta nueva realidad creando espacios y comunicación emocional para que nuestros estudiantes se sientan seguros y sigan aprendiendo, siempre y cuando bajo el margen de humanidad y empatía dentro de la modalidad virtual. Dentro de las clases virtuales se pueden acontecer nuevas actividades que ayudan al estudiante a establecerse plenamente en los aspectos socioemocionales sin dejar de lado los conocimientos teórico-prácticos que se solían tener con normalidad.

### **Definición de Términos Básicos**

**Confinamiento por COVID 19:** De acuerdo con Sánchez & Figuerola (2020), el confinamiento es una manera de intervención a nivel comunitario donde ninguna de las medidas establecidas a nivel general por el país han sido suficientes para detener los rebrotes por el contagio de la enfermedad, se implementan nuevas estrategias para reducir las interacciones sociales y medidas de bioseguridad para toda la sociedad.

**Distanciamiento social:** el distanciamiento social se considera la separación de personas en lugares cerrados donde se debe restringir la interacción entre los individuos de la sociedad, tomando medidas de distancia física.

**Aislamiento social:** Según Sánchez & Figuerola (2020), “El aislamiento se refiere a la separación física de las personas contagiadas de aquellas que están sanas” (p. 73-74). En este sentido, esta medida de aislamiento resulta positiva cuando se ha controlado de manera pronta y efectiva la enfermedad, evitando un contagio masivo.

Cuarentena: De acuerdo con Sánchez & Figuerola (2020) hace referencia a la prohibición voluntaria y obligatoria de la movilidad de los seres humanos que han estado expuestos a factores virales y que posiblemente se encuentren infectados, por ello, durante un tiempo determinado deben permanecer en un lugar predeterminado, bajo asistencia médica, psicológica y fisiológica.

Desarrollo socioemocional: Según Crecer de Colores (2020), “El desarrollo socioemocional es la capacidad de un niño de comprender los sentimientos de los demás, controlar sus propios sentimientos y comportamientos y llevarse bien con sus compañeros”(párr. 1). Esto implica que el desarrollo emocional del estudiante debe ser el punto base para una educación en sus emociones a nivel social en interacción con sus compañeros.

Comportamiento prosocial: se presentan manifestaciones habilidades de desarrollo social cooperativas, de empatía y simpatía hacia los otros.

Habilidades socioemocionales: Según Luna (2018), “Las habilidades socioemocionales hacen referencia al conjunto de herramientas que permiten a las personas poder entender y regular sus propias emociones” (párr. 1). En este sentido las habilidades socioemocionales pretenden que el individuo tenga una relación inter e intra personal, las mismas que son herramientas fundamentales para desenvolverse en el ambiente educativo.

Inteligencia emocional: Se define como un conjunto de habilidades que una persona alcanza por nacimiento o asimila durante su vida, donde enfatiza la empatía, la motivación de uno mismo, el autocontrol, el entusiasmo y la conducción de emociones.

Educación emocional: Según García (2003) se define a la educación emocional como “Proceso continuo y permanente, presente en el desarrollo de todo el currículum académico y en la formación a lo largo de la vida, por ello sus implicaciones educativas pueden ubicarse tanto en el plano de la educación formal como informal (p. 9). Se pretende explicar que el



impacto de una educación emocional sería satisfactorio y positivo para los estudiantes, ya que, se los formaría en cualquier ámbito inclusive en periodos de crisis.

**Comportamiento externalizante:** Los síntomas de tipo externalizante se refieren a comportamientos caracterizados por un bajo control de las emociones, dificultades en las relaciones interpersonales, en el respeto de las reglas, irritabilidad y agresividad (Achenbach, 1991). Este tipo de conductas reflejan malestar psíquico manifestado en agresión y frustración hacia los otros.

**Comportamiento internalizante:** La internalización por su parte, se ha relacionado con somatizaciones, inseguridad, dependencia, marcada timidez, miedos, fobias, tristeza, preocupación, inestabilidad del estado de ánimo, obsesiones, entre otros. Se manifiesta en formas de conductas de malestar físico, presentando factores como la ansiedad, inhibición o retiro social.

## Capítulo II

### Metodología y Desarrollo del Proyecto

#### Diseño Metodológico

El presente escrito está determinado bajo un diseño de investigación no experimental, ya que, no se sometieron a experimentación ninguna de sus variables de estudio.

#### *Nivel de Profundidad de la Investigación*

La presente investigación estaba bajo un nivel de profundidad de investigación descriptivo y explicativo, el primero justifica la literatura de la investigación, mientras que, el segundo trata de explicar por qué se relacionan las variables en la investigación; un nivel explicativo, en diversos instantes y para sus diversas partes, como elementos previos, requiere de investigaciones descriptivas, e incluso a partir de las correlaciones establecidas, se pueden plantear las explicativas causales.

#### *Modalidad de Investigación*

El presente escrito utilizó una modalidad de investigación documental bibliográfica, el cual se fundamenta en el análisis de textos bibliográficos que tengan sustentación mediante autores relacionados al tema de investigación, este tipo de estudio permite la búsqueda rápida de diversas fuentes bibliografías (documentos de archivo, libros, revistas, periódicos, páginas web, entre otros) con el fin de seleccionar, organizar, analizar, interpretar y explicar información sobre el objeto de estudio, al igual constituye la construcción teórica de nuestra investigación mediante los diferentes criterios que tienen los autores en investigaciones ya realizadas, esto permite a la persona investigadora a apoyar la construcción analítica de su

investigación, al igual asociar los términos relacionados a la investigación y la apropiación de la variables a investigar.

### ***Enfoque de la Investigación***

La investigación se ejecutará bajo un enfoque cuantitativo debido a la elección de la técnica que es la encuesta y el instrumento que es el cuestionario de preguntas. El enfoque cuantitativo en la investigación utiliza la recolección y análisis de datos confiando en la medición numérica y frecuentemente el uso de la estadística para establecer con exactitud los patrones numéricos arrojados como resultado de la investigación en la aplicación del instrumento de recolección de datos a la población estudiada.

### ***Población de la Investigación***

La presente investigación trabaja con la población accesible de los décimos años de la Escuela de Educación Básica Enma Vaca Rojas conformada con un total de 42 estudiantes. Por ser una población pequeña se tomó en su totalidad, siendo una población de tipo censal, queriendo decir que se tomará en cuenta toda la información obtenida de la cantidad de estudiantes ya manifestada, no correspondiente a establecer una muestra o un muestreo.

De acuerdo con López (2004), la población de estudio es el conjunto de personas u objetos con particularidades en común de la cual se desea conocer información necesaria en una investigación. La población censal es aquella donde la muestra es toda población en la cual se enfocara el estudio, resultado de la investigación.

### ***Técnica e Instrumento de Recolección de Datos***

En la presente investigación se determinó como la técnica a la encuesta, la cual permite la recolección de datos a partir de la población a ser estudiada; y como instrumento el cuestionario, el cual consiste en un conjunto de ítems o preguntas con respecto a una o más variables de estudio a medir con el fin de obtener resultados en la investigación. Dentro del instrumento de recolección de datos se utilizaron preguntas cerradas y de opción múltiple con un total de 24 ítems que serán redactadas mediante un documento de Word y que serán prescritas en la herramienta online de Google Forms para su aplicación a los estudiantes.

### ***Técnicas Estadísticas para Procesar la Información***

En la presente investigación se utilizó la codificación y tabulación de datos mediante gráficos estadísticos donde se reflejan los resultados obtenidos de cada ítem y la proyección de tablas con las alternativas, frecuencias y porcentajes para el procesamiento de la información, la estimación numérica se dio según el número de la población estudiada y los porcentajes que se determinan en cada uno de los ítems del instrumento de recolección de datos (encuesta). El uso alternativo de Excel que nos ofrece Microsoft Word en la proyección de sus gráficos nos permiten realizar las operaciones numéricas para obtener los porcentajes estimados según la opción que hayan escogido la población estudiada en cada una de las preguntas.

### **Categorización de Variables**

Variable independiente: El confinamiento por COVID 19

Variable dependiente: El desarrollo socioemocional

Variable interviniente: Las clases virtuales

## Operacionalización de Variables

**Tabla 2**

*Variable independiente: El confinamiento por COVID 19*

Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Técnica e instrumentos
El confinamiento es una intervención que se aplica a nivel comunitario cuando las medidas antes tomadas no han sido suficientes para detener la enfermedad, consiste en combinar estrategias de intervención para reducir interacciones sociales como el distanciamiento social, el uso de mascarillas, suspensión de la movilidad humana, cierre de fronteras, entre otras intervenciones.	Aislamiento social	1. Se presenta sentimiento de soledad al no tener interacciones sociales.	Encuesta-cuestionario.
		2. Se implementan mecanismos de defensa.	
		3. Se presentan factores que afectan a la salud como la depresión, ansiedad, aburrimiento, entre otros.	
	Distanciamiento social	1. Se presentan medidas de bioseguridad.	Encuesta-cuestionario.
		2. Se presenta limitada movilidad entre personas.	
		3. Se establecen protocolos de bioseguridad de separación de personas en lugares reducidos.	
	Cuarentena	1. Asistencia psicológica para personas aisladas.	Encuesta-cuestionario.
		2. Se mantiene en total resguardo a los individuos de su hogar por el contagio total de todos los miembros.	

*Nota.* Operacionalización de la variable independiente, confinamiento por COVID 19.

**Tabla 3***Variable dependiente: El desarrollo socioemocional*

Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Técnica e instrumentos
Si bien ambos componentes están íntimamente relacionados en la práctica, teóricamente puede distinguirse el ámbito social como la capacidad de crear y sostener relaciones positivas y el aspecto emocional como aquellas características que refieren a los sentimientos de la persona en relación a sí misma y a otros (Denham & Brown, 2010).	Desarrollo social	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se ponen en práctica las habilidades sociales.</li> <li>2. Se presenta un comportamiento prosocial</li> <li>3. Se presenta un comportamiento externalizante (Presenta agresión hacia sus familiares, se siente frustrado por no compartir con agentes externos a su hogar).</li> </ol>	Encuesta-cuestionario
	Desarrollo emocional	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se forma bajo una educación emocional.</li> <li>2. Se pone en práctica la inteligencia emocional.</li> <li>3. Se ponen en práctica las habilidades emocionales.</li> <li>4. Se presenta un comportamiento internalizante (Se presenta ansiedad, se presenta inhibición o retiro social).</li> </ol>	Encuesta-cuestionario

*Nota.* Operacionalización de la variable dependiente, desarrollo socioemocional.

## **Principales Acciones en el Proyecto**

### ***Recolección de la Información***

- Revisión de la literatura de la investigación
- Identificación de los individuos a investigar.
- Selección de la técnica y el instrumento a utilizar.
- Elaboración de la encuesta.
- Determinación del lugar, fecha y hora para la aplicación de la encuesta.
- Aplicación de instrumento a los individuos o a la muestra a ser aplicada.

### ***Procesamiento de Información***

- Organización de la información.
- Revisión del análisis a través de tablas y gráficas estadísticas.
- Análisis e interpretación de los resultados.
- Elaboración de conclusiones para la finalización de la investigación.

## **Análisis de Datos**

Luego de la aplicación de la encuesta en la plataforma Google Forms, se procede a realizar la codificación y tabulación de datos, para lo cual se utilizó el documento de Word, el mismo dentro de sus funciones nos permite realizar las tablas y gráficas, además nos permite abrir una hoja de cálculo de Excel para efectuar las operaciones numéricas necesarias para el análisis e interpretación de resultados.

### Pregunta N° 1: Género

**Tabla 4**

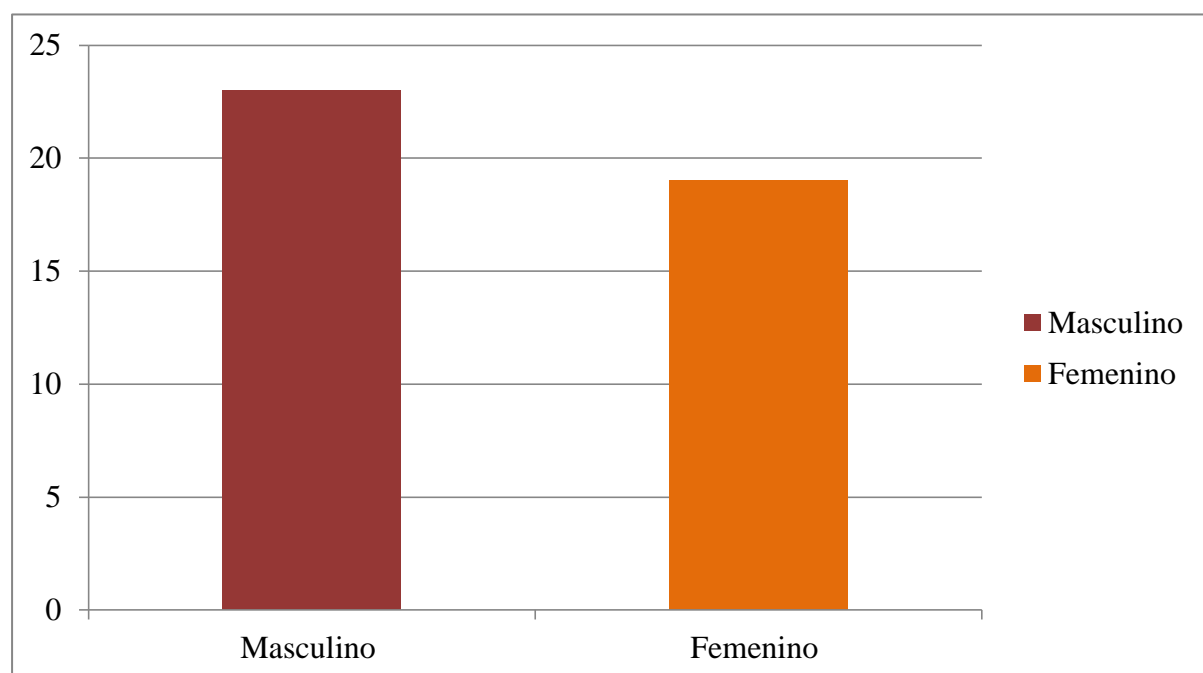
*Género de los décimos años de la Escuela de Educación Básica Enma Vaca Rojas*

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Masculino	23	55 %
Femenino	19	45 %
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100 %</b>

*Nota.* Datos tomados de la encuesta realizada por la plataforma Microsoft Forms.

**Figura 1**

*Género de los décimos años de la Escuela de Educación Básica Enma Vaca Rojas.*



*Nota.* La figura muestra las cifras de género masculino y femenino de los décimos años en el periodo 2021-2022.



## Análisis Teórico

En la encuesta realizada se puede determinar que dentro de la población de estudiantes de los décimos años de la Escuela de Educación Básica Enma Vaca Rojas en el periodo lectivo 2021-2022, se cuenta con un total de 42 estudiantes, distribuidos de la siguiente manera: en su género masculino con un total de 23 estudiantes que equivale a un 55% de la población tomada y dentro del género femenino con un total de 19 estudiantes que equivale al 45% del restante de la población encuestada.

**Pregunta N° 2:** ¿Durante el confinamiento por COVID 19 ha sentido un sentimiento de soledad por escasas relaciones sociales con amigos?

**Tabla 5**

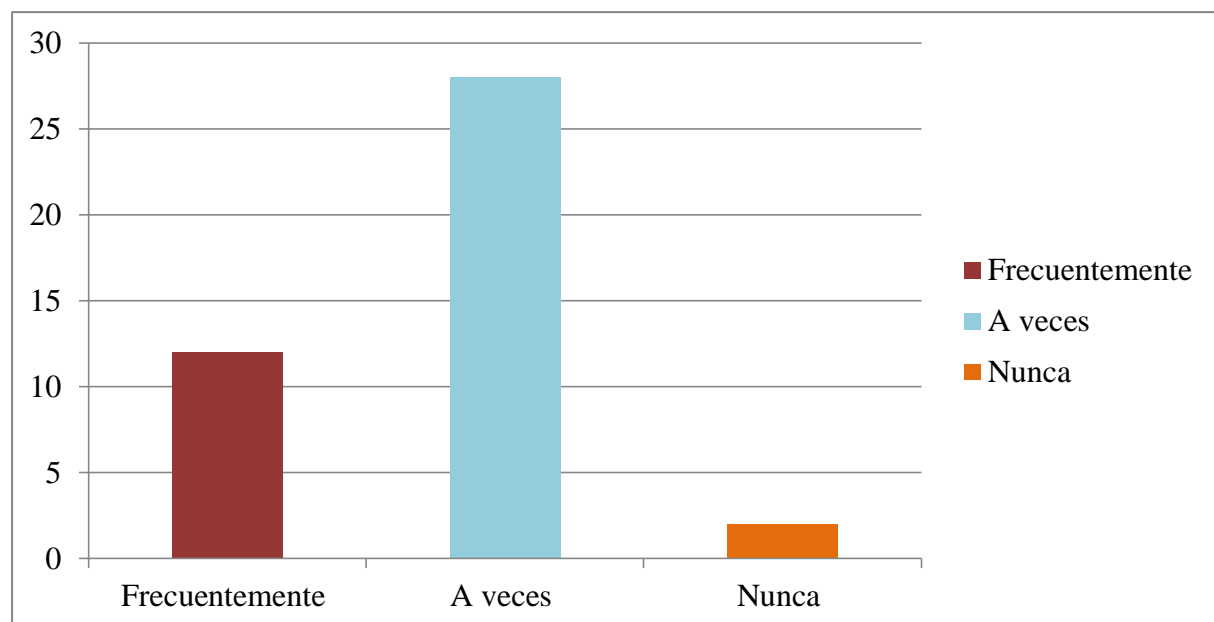
*Sentimiento de soledad por escasas relaciones sociales con amigos*

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>Porcentajes</b>
Frecuentemente	12	29%
A veces	28	66%
Nunca	2	5%
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos tomados de la encuesta realizada por la plataforma Microsoft Forms.

**Figura 2**

*Sentimiento de soledad por escasas relaciones sociales con amigos.*



*Nota.* La figura muestra las cifras del sentimiento de soledad por escasas relaciones sociales con amigos en los últimos años en el periodo 2021-2022.

### **Análisis Teórico**

En la presente pregunta se determinaron los siguientes resultados; frecuentemente los estudiantes han sentido un sentimiento de soledad por escasas relaciones con amigos durante el confinamiento en un 29%, a veces los estudiantes han tenido un sentimiento de soledad durante el confinamiento por las escasas relaciones con amigos en un 66% y finalmente un 5% nunca han sentido un sentimiento de soledad por escasas relaciones con amigos durante el confinamiento por COVID 19.

**Pregunta N° 3:** ¿Ha sentido la necesidad de tener un reencuentro con las amistades para establecer interacción social con personas externas a su hogar durante el confinamiento?

**Tabla 6**

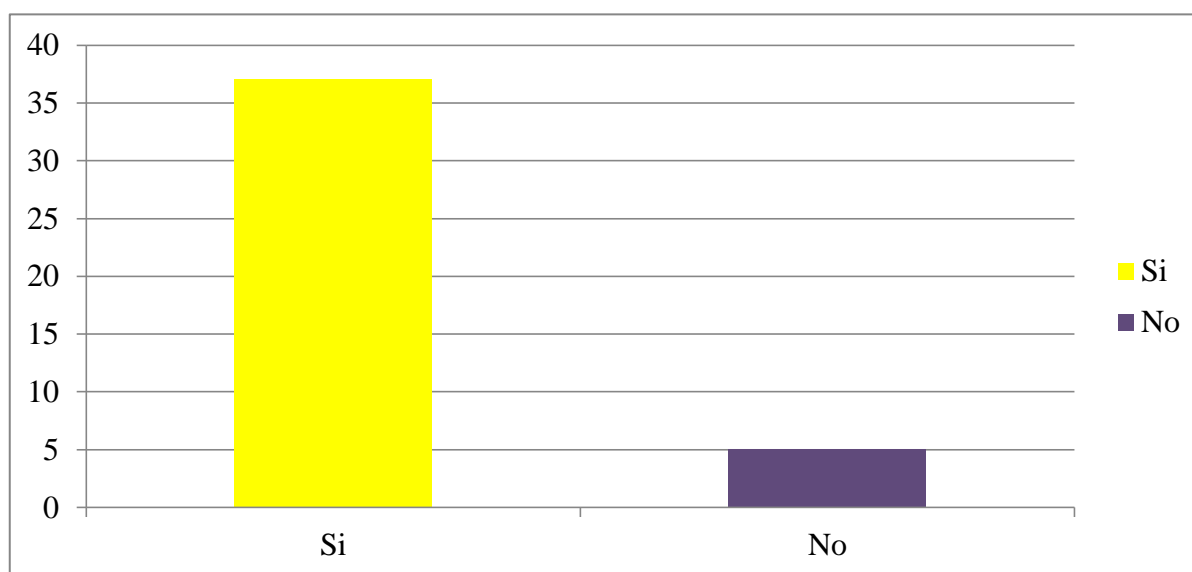
*Necesidad de tener un reencuentro con las amistades para establecer interacción social durante el confinamiento*

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>Porcentajes</b>
Si	37	88%
No	5	12%
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos tomados de la encuesta realizada por la plataforma Microsoft Forms.

**Figura 3**

*Necesidad de tener un reencuentro con las amistades para establecer interacción social durante el confinamiento.*



*Nota.* La figura muestra las cifras de la necesidad de tener un reencuentro con las amistades para establecer interacción social durante el confinamiento en los últimos años en el periodo 2021-2022.

## Análisis Teórico

En la presente pregunta se determinaron los siguientes resultados; el 88% de los estudiantes han sentido la necesidad de establecer interacción social con las amistades durante el confinamiento, mientras que, el 12% de los estudiantes no han tenido la necesidad de tener un reencuentro con las amistades para establecer interacción social durante el confinamiento.

**Pregunta N° 4:** ¿Durante el confinamiento por COVID 19 ha tratado de evadir situaciones estresantes dentro de su vida personal y académica?

### Tabla 7

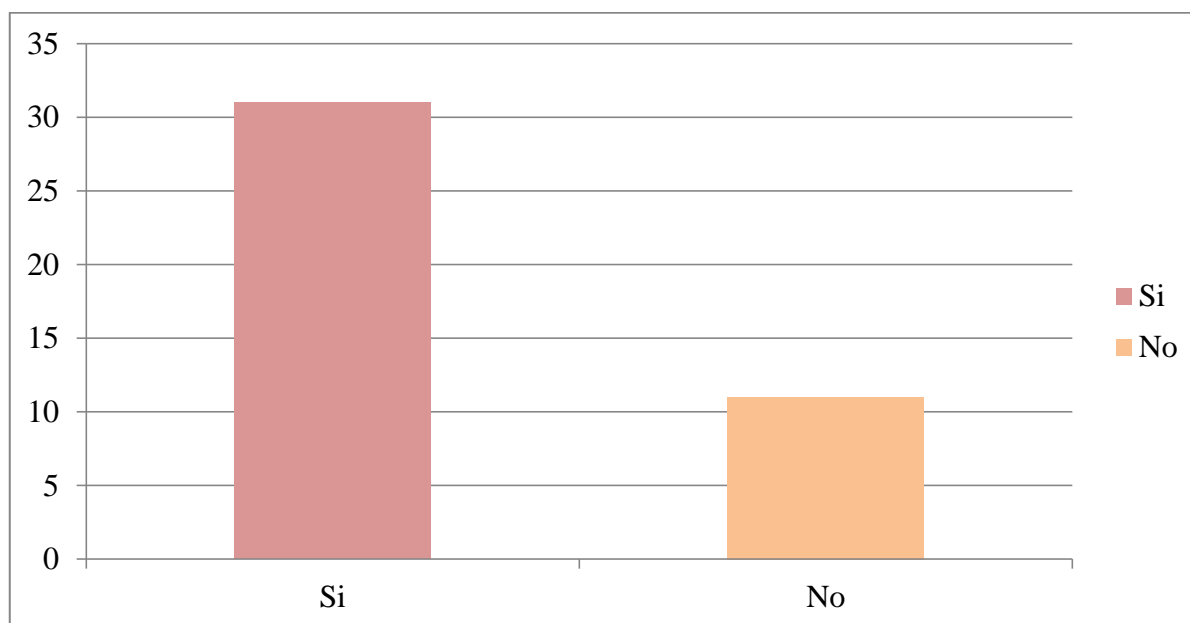
*Evadir situaciones estresantes dentro de su vida personal y académica durante el confinamiento por COVID 19*

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	31	74%
No	11	26%
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos tomados de la encuesta realizada por la plataforma Microsoft Forms.

**Figura 4**

*Evadir situaciones estresantes dentro de su vida personal y académica durante el confinamiento por COVID 19.*



*Nota.* La figura muestra las cifras de evadir situaciones estresantes dentro de su vida personal y académica durante el confinamiento por COVID 19 en los décimos años en el periodo 2021-2022.

**Análisis Teórico**

En la presente pregunta se determinaron los siguientes resultados; el 74% de los estudiantes si se han sentido en la necesidad de evadir situaciones estresantes dentro de su vida personal y académica, por otro lado, el 26% de los estudiantes deciden por enfrentar las situaciones estresantes dentro del contexto personal y académico durante el confinamiento por COVID 19.

**Pregunta N° 5:** ¿Qué emociones negativas has experimentado durante las clases virtuales?

**Tabla 8**

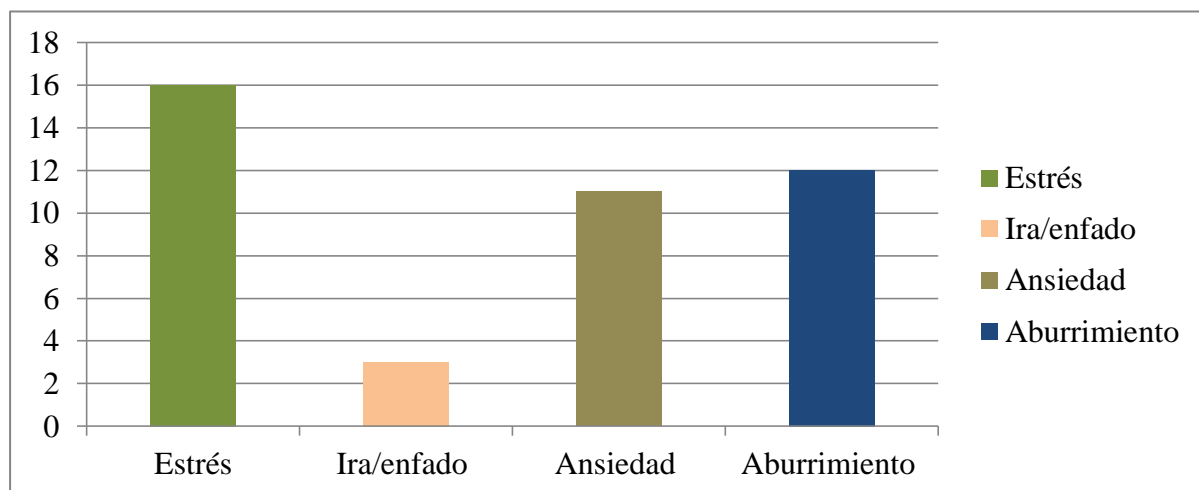
*Emociones negativas durante las clases virtuales*

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Estrés	16	38%
Ira/ enfado	3	7%
Ansiedad	11	26%
Aburrimiento	12	29%
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos tomados de la encuesta realizada por la plataforma Microsoft Forms.

**Figura 5**

*Emociones negativas durante las clases virtuales.*



*Nota.* La figura muestra las cifras de emociones negativas durante las clases virtuales en los últimos años en el periodo 2021-2022.

## Análisis Teórico

En la presente pregunta se determinaron los siguientes resultados; dentro de las emociones negativas expresadas durante las clases virtuales se determinan las siguientes: el 38% de los estudiantes han sentido estrés, el 7% ira/enfado, el 26% ansiedad y finalmente el 29% de los estudiantes han sentido aburrimiento.

**Pregunta N° 6:** ¿Durante el confinamiento presencié algún contagio que repercutiera en la salud física y emocional de esa persona?

**Tabla 9**

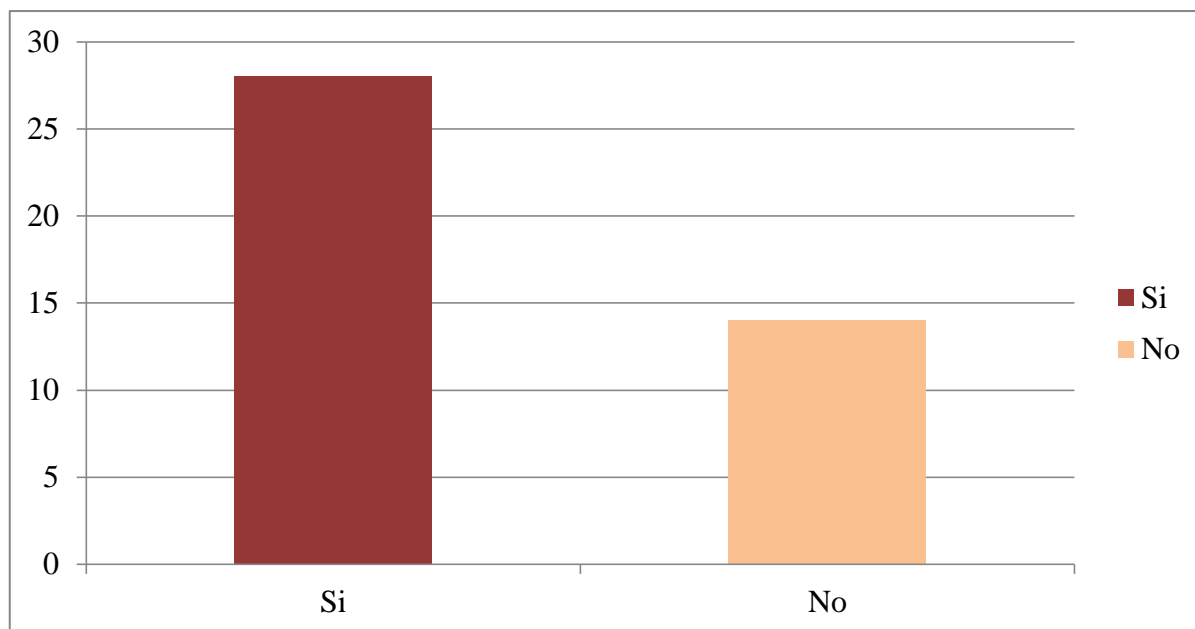
*Contagio que repercutiera en la salud física y emocional de esa persona durante el confinamiento*

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>Porcentajes</b>
Si	28	67%
No	14	33%
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos tomados de la encuesta realizada por la plataforma Microsoft Forms.

### Figura 6

*Contagio que repercutiera en la salud física y emocional de esa persona durante el confinamiento.*



*Nota.* La figura muestra las cifras de contagio que repercutiera en la salud física y emocional de esa persona durante el confinamiento.

### Análisis Teórico

En la presente pregunta se determinaron los siguientes resultados; el 67% de los estudiantes si presenciaron contagios repercutiera en la salud física y emocional de la persona, mientras que, el 33% de los estudiantes no presenciaron contagios severos en personas que atentara contra la salud física y emocional de las personas.

**Pregunta N° 7:** ¿Ha tomado en cuenta las medidas de bioseguridad que se han establecido por las autoridades nacionales?



**Tabla 10**

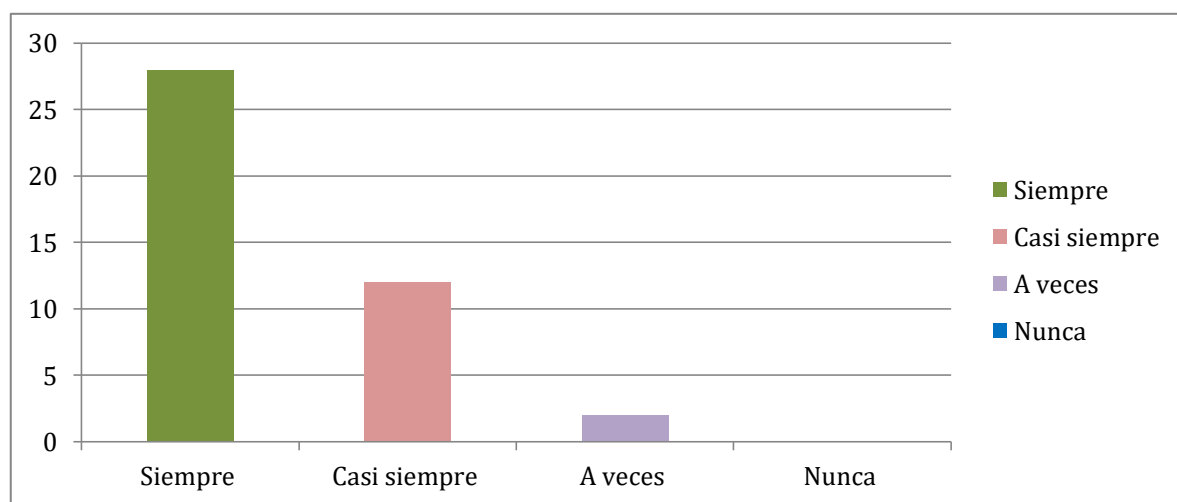
*Cumplimiento de las medidas de bioseguridad que se han establecido por las autoridades nacionales.*

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>Porcentajes</b>
Siempre	28	67%
Casi siempre	12	28%
A veces	2	5%
Nunca	0	0%
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos tomados de la encuesta realizada por la plataforma Microsoft Forms.

**Figura 7**

*Cumplimiento de las medidas de bioseguridad que se han establecido por las autoridades nacionales.*



*Nota.* La figura muestra las cifras del cumplimiento de las medidas de bioseguridad que se han establecido por las autoridades nacionales en los últimos años periodo 2021-2022.

## Análisis Teórico

En la presente pregunta se determinaron los siguientes resultados; en cuanto a las medidas de bioseguridad establecidas por las autoridades nacionales, el 67% de los estudiantes siempre han seguido rigurosamente las medidas establecidas, el 28% casi siempre ha tomado en cuenta las medidas de bioseguridad, el 5% a veces ha seguido las normas frente al COVID 19 y finalmente un 0% de los estudiantes nunca han rompido las normas bioseguras establecidas por las autoridades de nuestro país.

**Pregunta N° 8:** ¿Considera que el confinamiento por COVID 19 ha disminuido sus actividades de entretenimiento y recreación?

**Tabla 11**

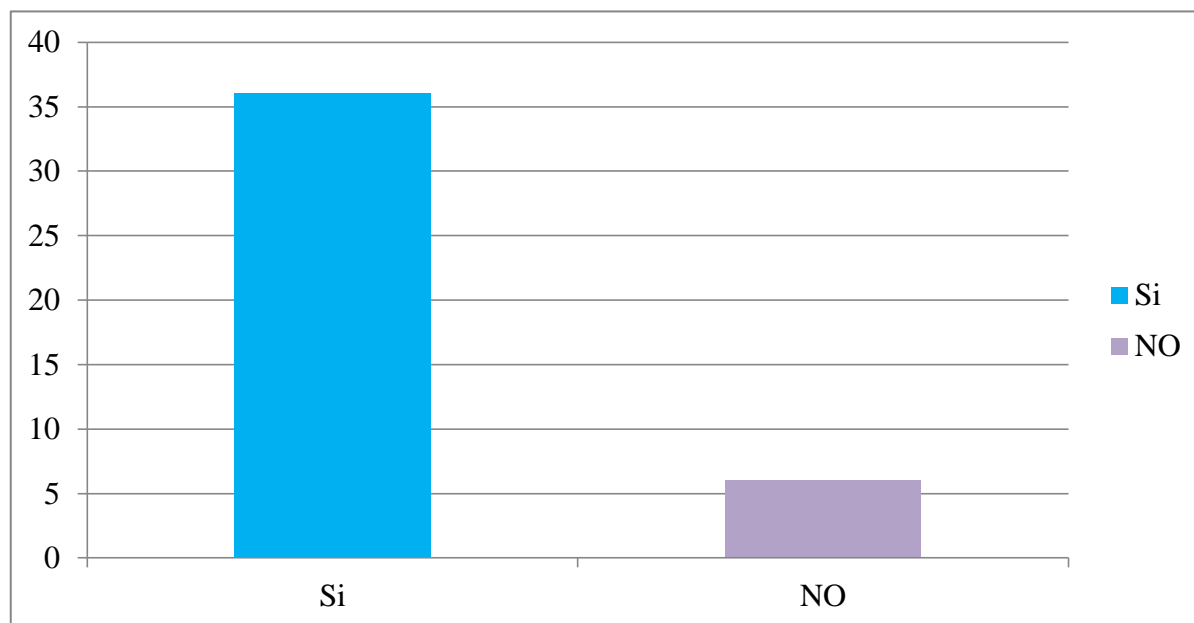
*Confinamiento por COVID 19 disminuye actividades de entretenimiento y recreación*

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>Porcentajes</b>
Si	36	86%
No	6	14%
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos tomados de la encuesta realizada por la plataforma Microsoft Forms.

### Figura 8

*Confinamiento por COVID 19 disminuye actividades de entretenimiento y recreación.*



*Nota.* La figura muestra las cifras del confinamiento por COVID 19 disminuye actividades de entretenimiento y recreación en los décimos años periodo 2021-2022.

### Análisis Teórico

En la presente pregunta se determinaron los siguientes resultados; dentro de si los estudiantes consideran que han disminuido sus actividades de entretenimiento y recreación durante el confinamiento por COVID 19, el 86% de los estudiantes manifiestan que si se ha limitado sus actividades de entretenimiento y recreación, mientras que, el 14% de los estudiantes establecen no han disminuido sus actividades de entretenimiento y recreación durante el confinamiento.

**Pregunta N° 9:** ¿La institución educativa aplica los protocolos de bioseguridad durante la realización de actividades que requieren la presencialidad?

**Tabla 12**

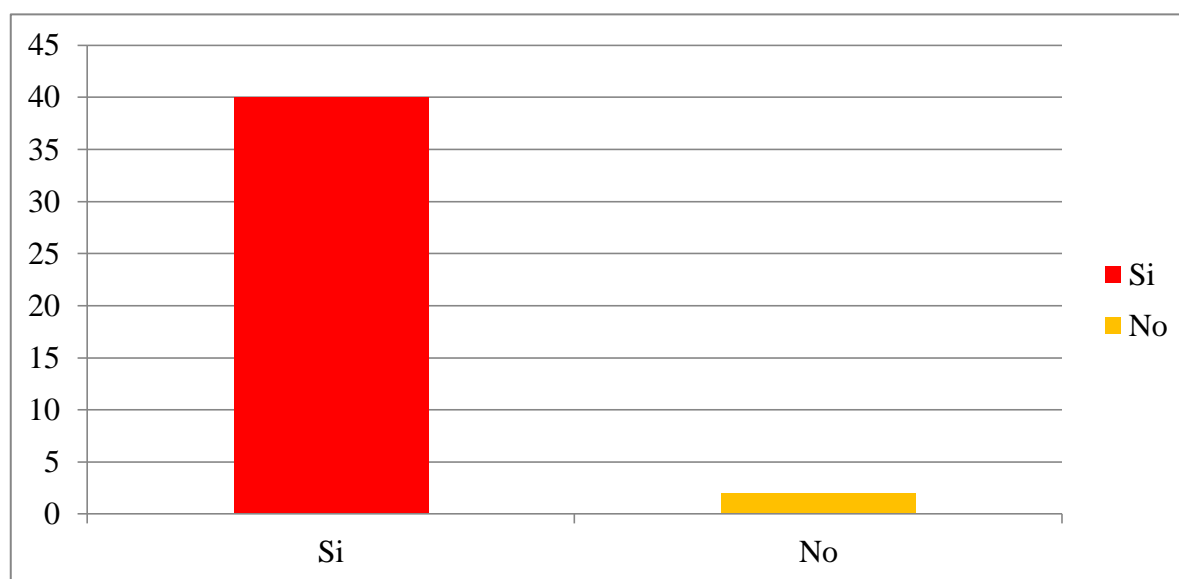
*Aplicación de los protocolos de bioseguridad en la institución educativa durante las actividades que requieren la presencialidad*

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>Porcentajes</b>
Si	40	95%
No	2	5%
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos tomados de la encuesta realizada por la plataforma Microsoft Forms.

**Figura 9**

*Aplicación de los protocolos de bioseguridad en la institución educativa durante las actividades que requieren la presencialidad.*



*Nota.* La figura muestra las cifras de la aplicación de los protocolos de bioseguridad en la institución educativa durante las actividades que requieren la presencialidad en los décimos años periodo 2021-2022.

## Análisis Teórico

En la presente pregunta se determinaron los siguientes resultados; el 95% de los estudiantes manifiestan que la institución educativa si se han aplicado las normas de bioseguridad en las actividades que han requerido su presencialidad, por otro lado, el 5% de los estudiantes establecen que no se han cumplido explícitamente las normas bioseguras en la institución educativa.

**Pregunta N° 10:** ¿Han estado en cuarentena usted y su familia por el contagio de algún pariente?

**Tabla 13**

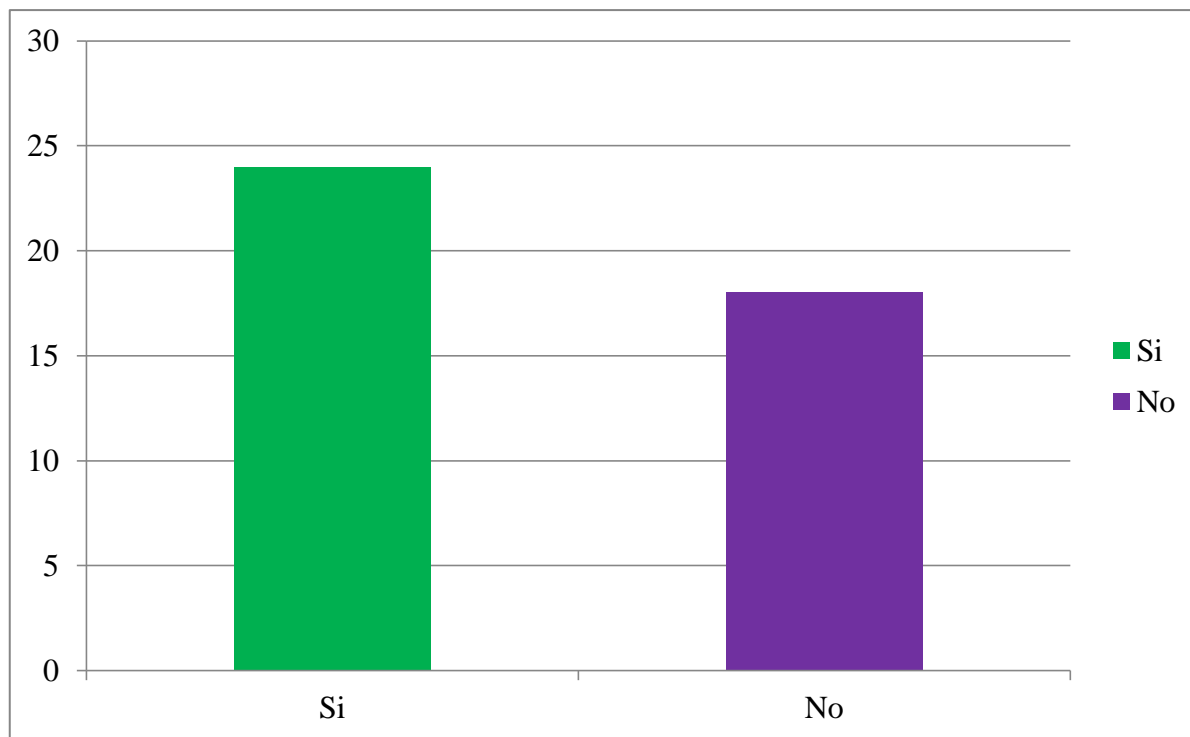
*Cuarentena por el contagio de familiares*

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>Porcentajes</b>
Si	24	57%
No	18	43%
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos tomados de la encuesta realizada por la plataforma Microsoft Forms.

**Figura 10**

*Cuarentena por el contagio de familiares.*



*Nota.* La figura muestra las cifras de la cuarentena por el contagio de familiares en los últimos años periodo 2021-2022.

### **Análisis Teórico**

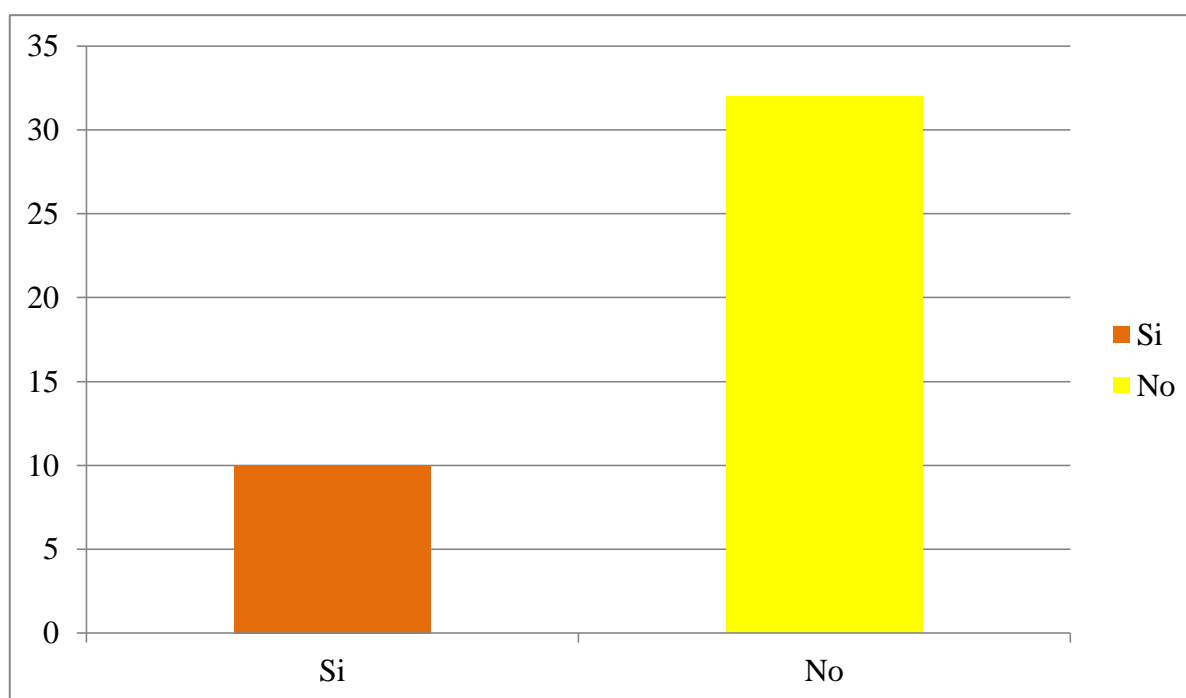
En la presente pregunta se determinaron los siguientes resultados; el 57% de los estudiantes si han estado en cuarentena dentro de su hogar por el contagio de un familiar, por otro lado, el 43% de los estudiantes no han estado en cuarentena.

**Pregunta N° 11:** ¿Ha recibido asistencia psicológica privada después de un trauma como por ejemplo la pérdida de un familiar o el miedo al contagio durante el confinamiento por COVID 19?

**Tabla 14***Asistencia psicológica privada después de un trauma*

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>Porcentajes</b>
Si	10	24%
No	32	76%
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos tomados de la encuesta realizada por la plataforma Microsoft Forms.

**Figura 11***Asistencia psicológica privada después de un trauma.*

*Nota.* La figura muestra las cifras de la asistencia psicológica privada después de un trauma en los décimos años periodo 2021-2022.

## Análisis Teórico

En la presente pregunta se determinaron los siguientes resultados; el 24% de los estudiantes han recibido asistencia psicológica privada cuando ha habido un trauma psicológico, mientras que, el 76% de los estudiantes no han recibido asistencia psicológica privada, ya sea, por ejemplo la pérdida de algún familiar o el miedo al contagio durante el confinamiento por COVID 19.

**Pregunta N° 12:** ¿Se ha mantenido charlas y apoyo psicológico con el psicólogo de la institución, en el ámbito académico y personal durante el confinamiento por COVID 19?

**Tabla 15**

*Charlas y apoyo psicológico con el psicólogo de la institución, en el ámbito académico y personal durante el confinamiento por COVID 19*

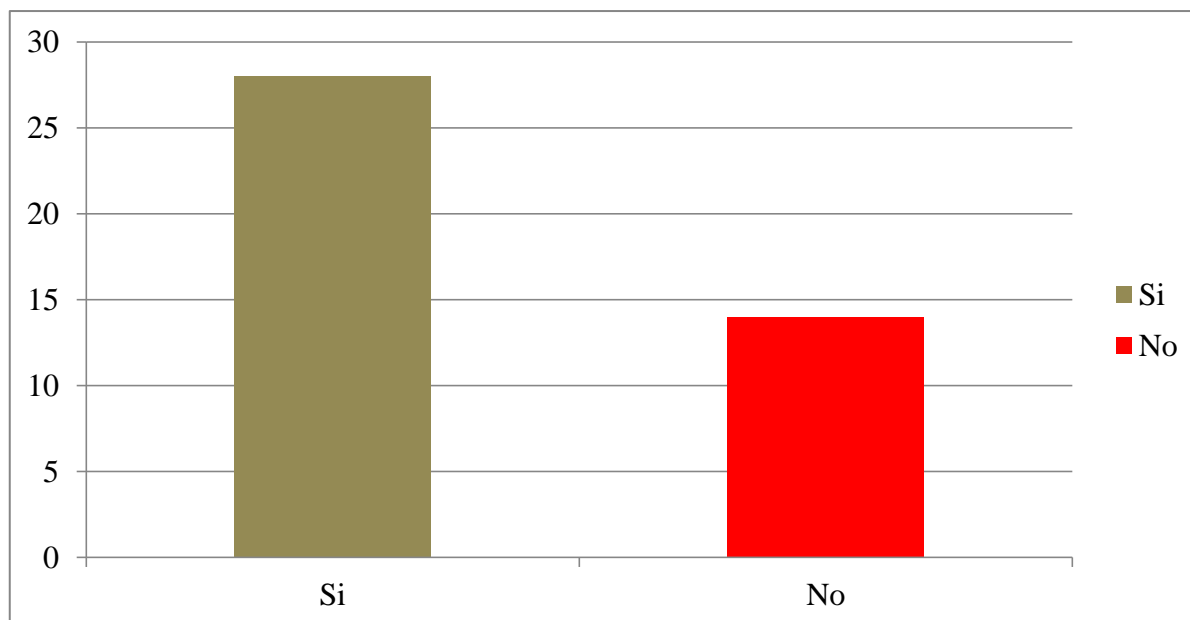
<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>Porcentajes</b>
Si	28	67%
No	14	33%
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos tomados de la encuesta realizada por la plataforma Microsoft Forms.



### Figura 12

*Charlas y apoyo psicológico con el psicólogo de la institución, en el ámbito académico y personal durante el confinamiento por COVID 19.*



*Nota.* La figura muestra las cifras de las charlas y apoyo psicológico con el psicólogo de la institución, en el ámbito académico y personal durante el confinamiento por COVID 19 en los décimos años periodo 2021-2022.

### Análisis Teórico

En la presente pregunta se determinaron los siguientes resultados; en la asistencia psicológica por medio del psicólogo de la institución en charlas de apoyo en el ámbito personal y académico con los estudiantes, el 67% si ha recibido apoyo psicológico por parte de la institución educativa, mientras que, el 33% no ha tomado apoyo psicológico por parte del psicólogo de la institución educativa durante el confinamiento por COVID 19.

**Pregunta N° 13:** ¿Por la falta de interacción social con sus amigos o compañeros durante el confinamiento por COVID 19, a qué actividades usted ha recurrido?

**Tabla 16**

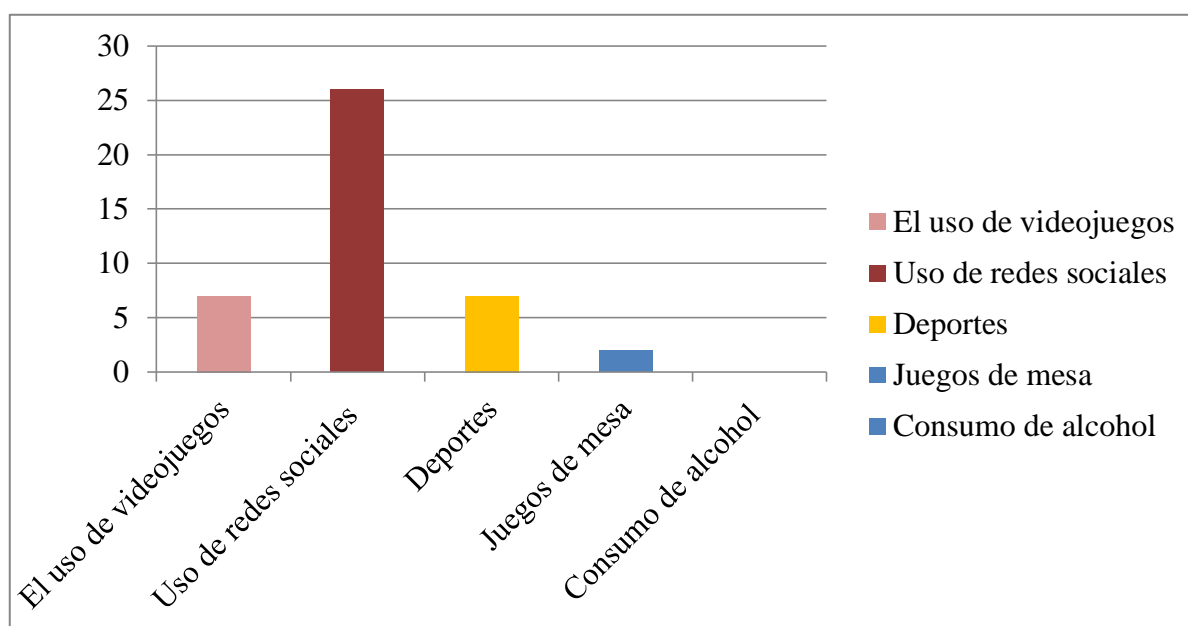
*Actividades recurridas debido a la falta de interacción social con amigos*

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>Porcentajes</b>
El uso de videojuegos	7	17%
Uso de redes sociales	26	62%
Deportes	7	17%
Juegos de mesa	2	4%
Consumo de alcohol	0	0%
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos tomados de la encuesta realizada por la plataforma Microsoft Forms.

**Figura 13**

*Actividades recurridas debido a la falta de interacción social con amigos.*



*Nota.* La figura muestra las cifras de las actividades recurridas debido a la falta de interacción social con amigos en los últimos años periodo 2021-2022.

## Análisis Teórico

En la presente pregunta se determinaron los siguientes resultados; en el apartado a falta de interacción social con los amigos a que actividades a recurrido el estudiante durante el confinamiento por COVID 19, el 17% ha recurrido al uso de videojuegos, el 62% ha explorado más en actividades de redes sociales, el 17% ha recurrido a diferentes tipos de deportes, el 4% a explorado en el campo de juegos de mesa y finalmente el 0% de los estudiantes no ha recurrido al consumo de alcohol.

**Pregunta N° 14:** ¿Ha sentido que durante el confinamiento usted no ha tenido la intimidad o privacidad suficiente en la expresión y comunicación de emociones con sus amigos debido al uso controlado de dispositivos?

**Tabla 17**

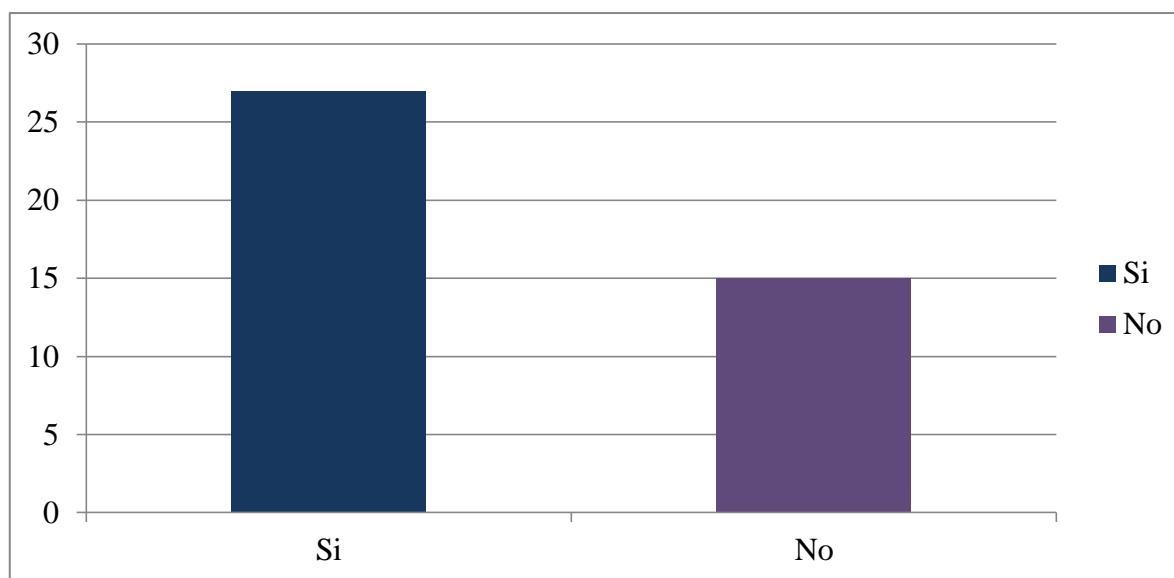
*Invasión a la privacidad e intimidad en la expresión de ideas durante el confinamiento debido al uso controlado de dispositivos*

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>Porcentajes</b>
Si	27	64%
No	15	36%
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos tomados de la encuesta realizada por la plataforma Microsoft Forms.

### Figura 14

*Invasión a la privacidad e intimidad en la expresión de ideas durante el confinamiento debido al uso controlado de dispositivos.*



*Nota.* La figura muestra las cifras de la invasión a la privacidad e intimidad en la expresión de ideas con amigos durante el confinamiento debido al uso controlado de dispositivos en los décimos años periodo 2021-2022.

### Análisis Teórico

En la presente pregunta se determinaron los siguientes resultados; el 64% de los estudiantes ha respondido sí a la invasión de la privacidad en la expresión y comunicación de ideas con amigos en el hogar durante el confinamiento debido al uso controlado de dispositivos, mientras que, el 36% ha respondido que no hay mucho control de mecanismos electrónicos en el hogar por ende si tienen la suficiente privacidad para la comunicación con amigos por medio de dispositivos en la intermediación de las redes sociales.

**Pregunta N° 15:** ¿Durante el confinamiento considera que los docentes han trabajado en las habilidades sociales para tener una mejor seguridad en la comunicación asertiva y expresión de ideas?

**Tabla 18**

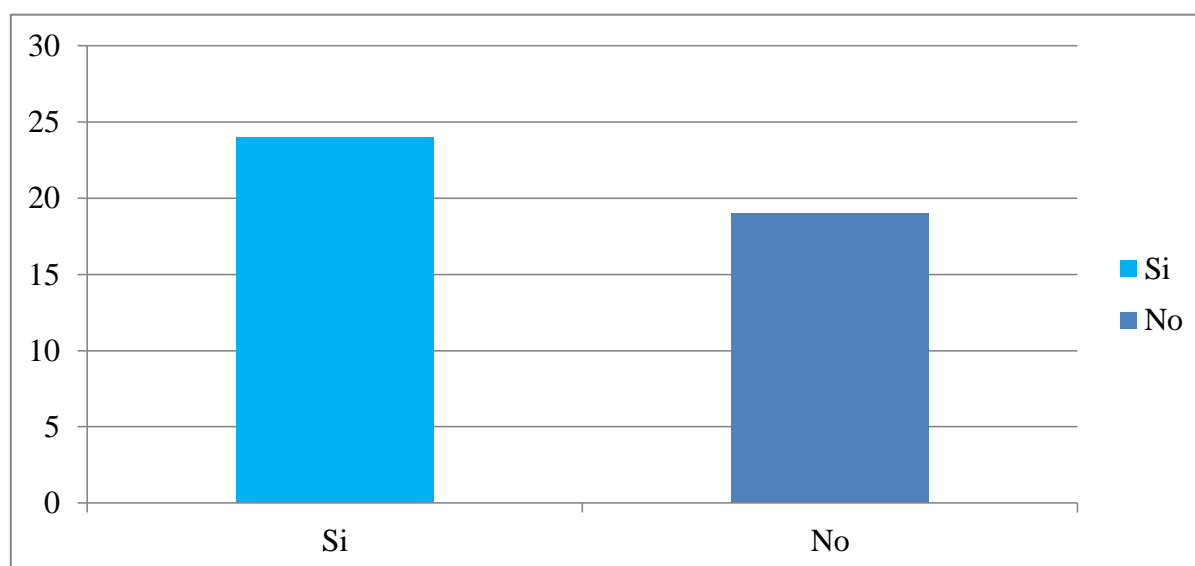
*Aplicación de estrategias por parte de los docentes en habilidades sociales*

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	24	57%
No	18	43%
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos tomados de la encuesta realizada por la plataforma Microsoft Forms.

**Figura 15**

*Aplicación de estrategias por parte de los docentes en habilidades sociales.*



*Nota.* La figura muestra las cifras de la aplicación de estrategias por parte de los docentes en habilidades sociales en los últimos años periodo 2021-2022.

## Análisis Teórico

En la presente pregunta se determinaron los siguientes resultados; el 57% de los estudiantes respondieron si a la consideración de que los docentes si han trabajado en habilidades sociales con el fin de tener una mejor seguridad de comunicación, por otro lado, el 43% de los estudiantes respondieron no a la exigencia de los docentes en trabajar en habilidades sociales para tener una mejor comunicación y expresión de ideas durante el confinamiento.

**Pregunta N° 16:** ¿Ha sido empático, cooperativo y ha ayudado a las demás personas de su hogar cuando se sienten mal emocionalmente o tienen algún problema?

**Tabla 19**

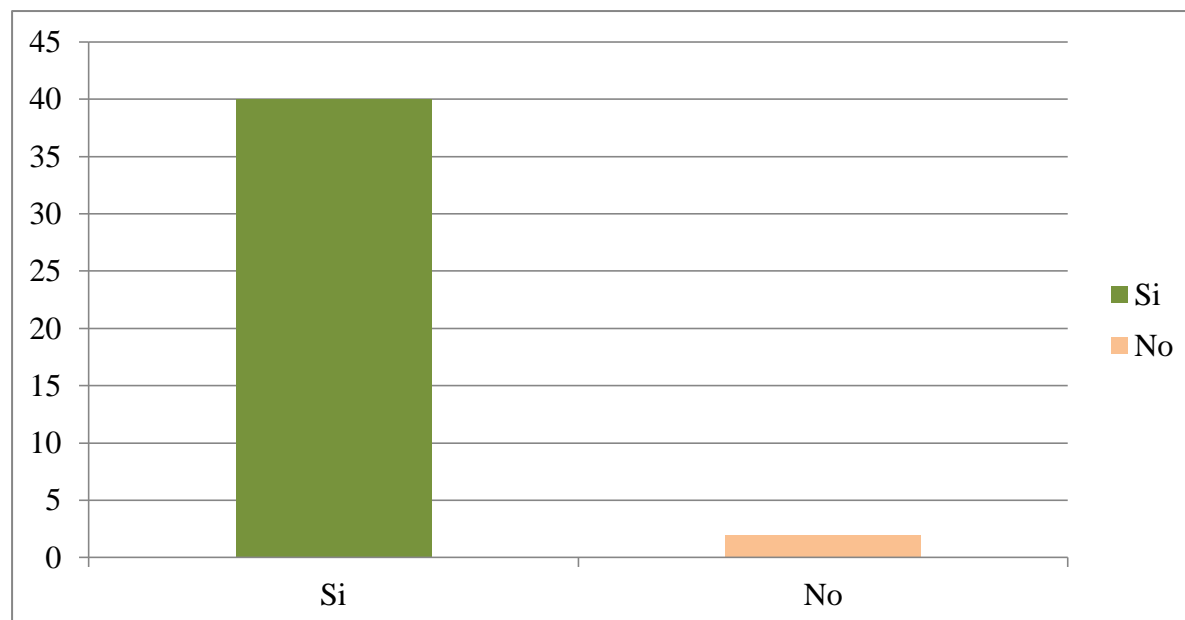
*Práctica de valores dentro del hogar como la empatía y cooperación cuando una persona se siente mal emocionalmente o tiene un problema*

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>Porcentajes</b>
Si	40	95%
No	2	5%
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos tomados de la encuesta realizada por la plataforma Microsoft Forms.

**Figura 16**

*Práctica de valores dentro del hogar como la empatía y cooperación cuando una persona se siente mal emocionalmente o tiene un problema.*



*Nota.* La figura muestra las cifras en la práctica de valores dentro del hogar como la empatía y cooperación cuando una persona se siente mal emocionalmente o tiene un problema en los últimos años periodo 2021-2022.

### **Análisis Teórico**

En la presente pregunta se determinaron los siguientes resultados; el 95% de los estudiantes han sido empáticos, cooperativos y han ayudado a las personas de su hogar cuando se sienten mal emocionalmente o tienen algún problema, mientras que, el 5% no se caracteriza con estas acciones dentro del ámbito familiar.

**Pregunta N° 17:** ¿Ha tenido sentimiento de ira o enfado con las personas que conviven en su hogar durante el confinamiento?

**Tabla 20**

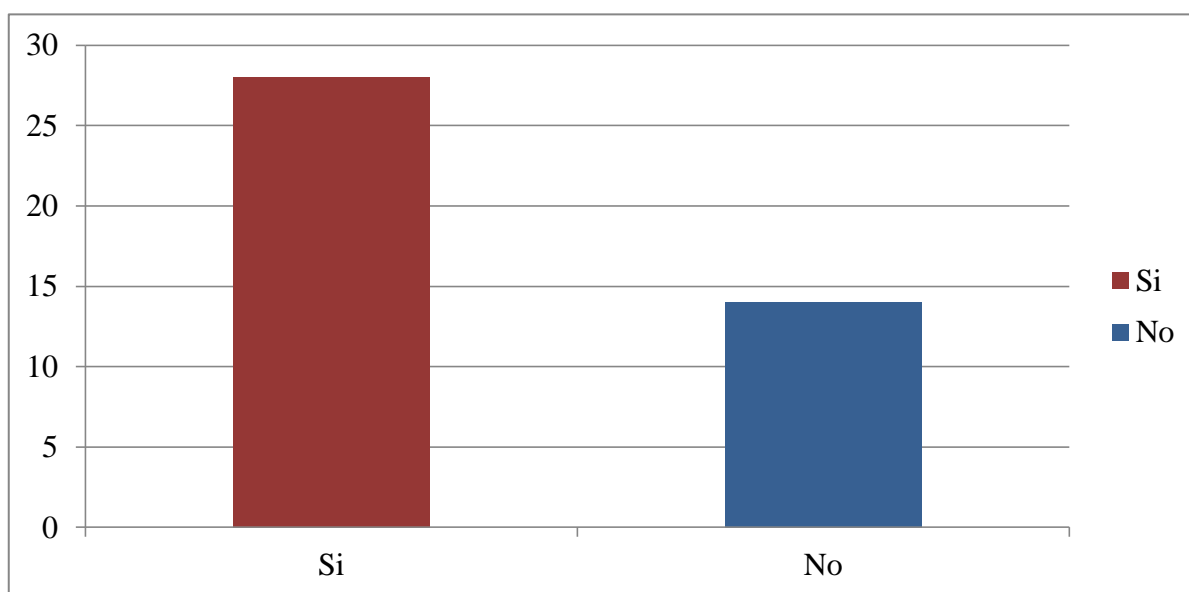
*Sentimiento de ira o enfado con las personas que conviven en su hogar durante el confinamiento*

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>Porcentajes</b>
Si	28	67%
No	14	33%
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos tomados de la encuesta realizada por la plataforma Microsoft Forms.

**Figura 17**

*Sentimiento de ira o enfado con las personas que conviven en su hogar durante el confinamiento.*



*Nota.* La figura muestra las cifras de sentimiento de ira o enfado con las personas que conviven en su hogar durante el confinamiento en los últimos años periodo 2021-2022.



## Análisis Teórico

En la presente pregunta se determinaron los siguientes resultados; el 67% de los estudiantes en algún momento si han tenido sentimiento de ira o enfado con las personas que conviven en su hogar, mientras el 33% de los estudiantes han respondido no teniendo un margen tranquilo sin ira y enfado con las personas internas al ámbito familiar durante el confinamiento por COVID 19.

**Pregunta N° 18:** ¿Se enoja con facilidad con las personas que le mandan a hacer tareas en el hogar?

**Tabla 21**

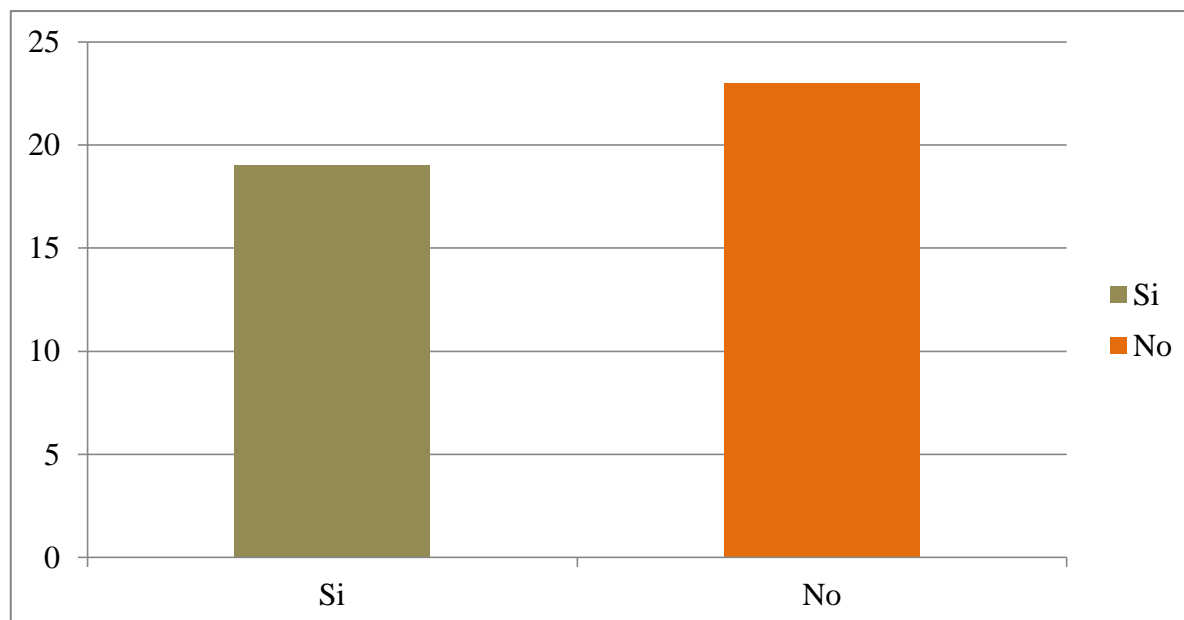
*Sentimiento de enojo con facilidad con las personas que le mandan a hacer tareas en el hogar*

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>Porcentajes</b>
Si	19	45%
No	23	55%
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos tomados de la encuesta realizada por la plataforma Microsoft Forms.

### Figura 18

*Sentimiento de enojo con facilidad con las personas que le mandan a hacer tareas en el hogar.*



*Nota.* La figura muestra las cifras del sentimiento de enojo con facilidad con las personas que le mandan a hacer tareas en el hogar en los décimos años periodo 2021-2022.

### Análisis Teórico

En la presente pregunta se determinaron los siguientes resultados; el 45% de los estudiantes responden sí a la consideración de que si se enojan con facilidad cuando les mandan a realizar tareas en su hogar mientras que el 55% responden no manteniendo un margen tranquilo en la realización de actividades dentro del hogar.

**Pregunta N° 19:** ¿En el ámbito académico cómo es tu relación con docentes y estudiantes durante las clases virtuales?

**Tabla 22**

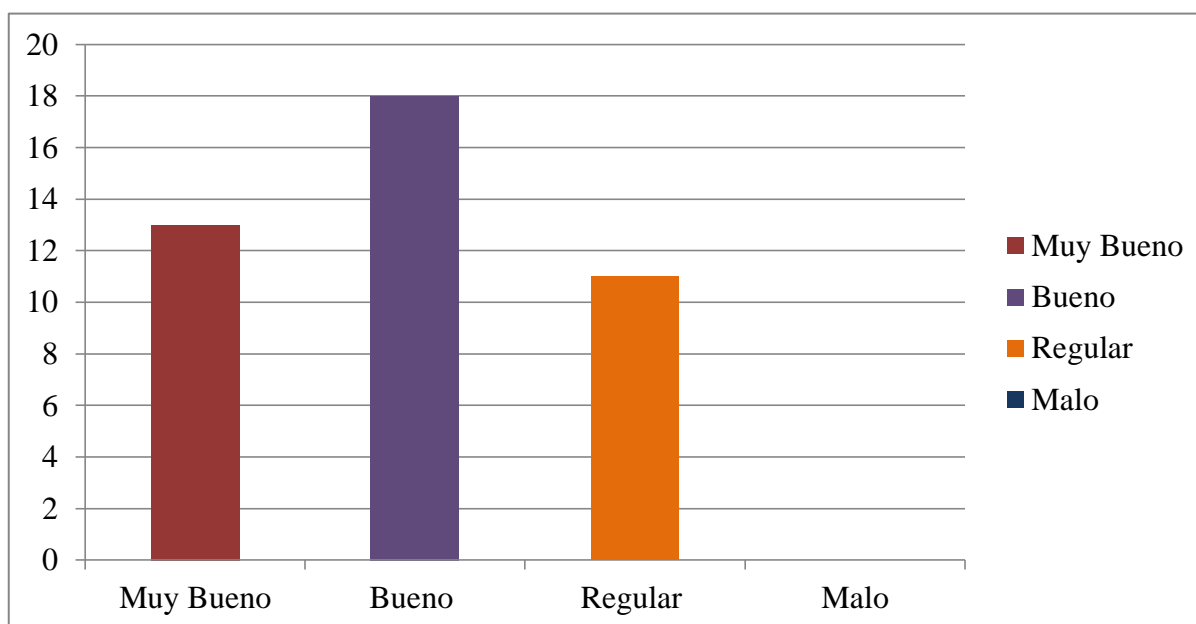
*Relación con docentes y estudiantes durante las clases virtuales*

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>Porcentajes</b>
Muy bueno	13	31%
Bueno	18	43%
Regular	11	26%
Malo	0	0%
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos tomados de la encuesta realizada por la plataforma Microsoft Forms.

**Figura 19**

*Relación con docentes y estudiantes durante las clases virtuales.*



*Nota.* La figura muestra las cifras de la relación con docentes y estudiantes durante las clases virtuales en los décimos años periodo 2021-2022.

## Análisis Teórico

En la presente pregunta se determinaron los siguientes resultados; en la presente se determinó como es la relación en el ámbito académico con docentes y estudiantes durante las clases virtuales, el 31% de los estudiantes respondió muy bueno a la relación con docentes y estudiantes durante la virtualidad, el 43% respondió bueno, por último el 26% respondió regular.

**Pregunta N° 20:** ¿Por qué es importante que en la educación virtual se trabaje en el control de las emociones?

**Tabla 23**

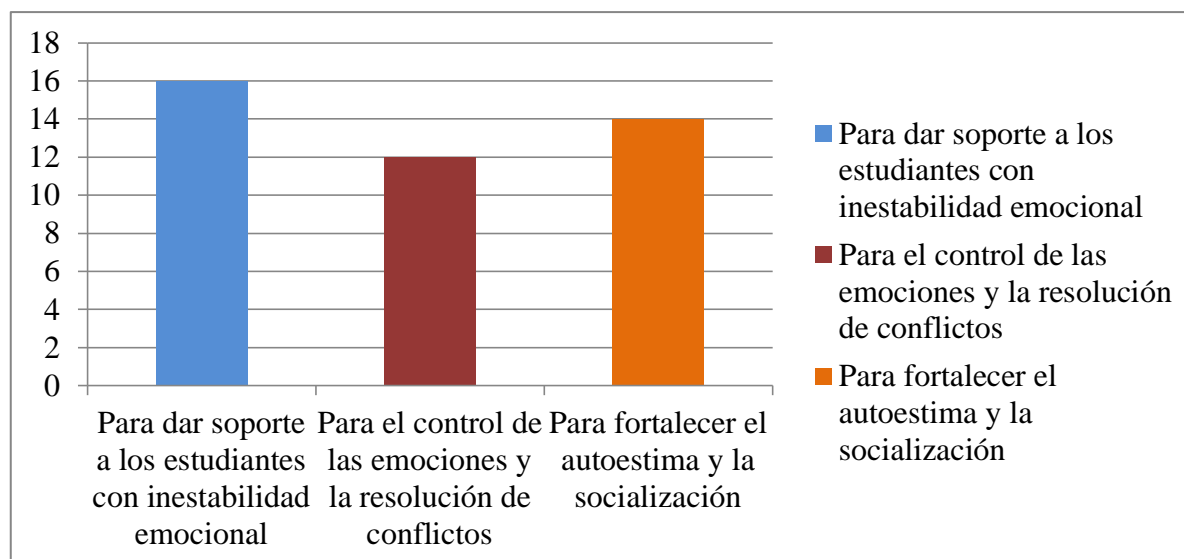
*Importancia que en la educación virtual se trabaje en el control de las emociones*

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>Porcentajes</b>
Para dar soporte a los estudiantes con inestabilidad emocional.	16	38%
Para el control de las emociones y la resolución de conflictos.	12	27%
Para fortalecer la autoestima y la socialización.	14	33%
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos tomados de la encuesta realizada por la plataforma Microsoft Forms.

**Figura 20**

*Importancia que en la educación virtual se trabaje en el control de las emociones.*



*Nota.* La figura muestra las cifras en la importancia que en la educación virtual se trabaje en el control de las emociones en los décimos años periodo 2021-2022.

### **Análisis Teórico**

En la presente pregunta se determinaron los siguientes resultados; en consideración a porque se considera necesario que en la educación virtual se trabaje en el control de las emociones, el 38% de los estudiantes considera que se trabaje en el control de emociones para dar soporte a los estudiantes con inestabilidad emocional, el 27% optó para el control de las emociones y la resolución de conflictos y finalmente el 33% considera necesario que se trabaje en emociones durante la virtualidad para fortalecer el autoestima y la socialización.

**Pregunta N° 21:** ¿Ha sentido miedo o pánico regresar a clases presenciales y retomar las actividades con normalidad?

**Tabla 24**

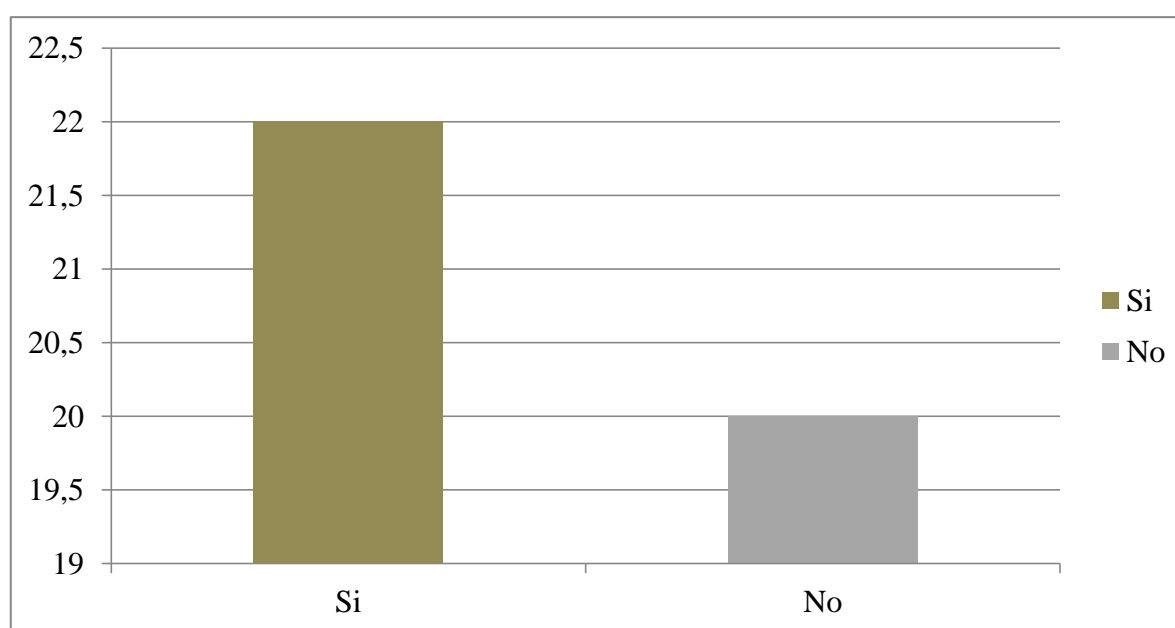
*Miedo o pánico al regresar a clases presenciales y retomar las actividades con normalidad*

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>Porcentajes</b>
Si	22	52%
No	20	48%
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos tomados de la encuesta realizada por la plataforma Microsoft Forms.

**Figura 21**

*Miedo o pánico al regresar a clases presenciales y retomar las actividades con normalidad.*



*Nota.* La figura muestra las cifras de miedo o pánico al regresar a clases presenciales y retomar las actividades con normalidad en los décimos años periodo 2021-2022.

## Análisis Teórico

En la presente pregunta se determinaron los siguientes resultados; el 52% de los estudiantes si ha sentido miedo o pánico al regresar a clases presenciales y retomar las actividades con normalidad, por otro lado, el 48% de los estudiantes no presente miedo o pánico al retorno progresivo a clases presenciales.

**Pregunta N° 22:** ¿Cree usted que la automotivación es muy importante durante este confinamiento por COVID 19, como una destreza para adaptarse a los cambios, como por ejemplo ajustarse a una nueva modalidad de educación?

**Tabla 25**

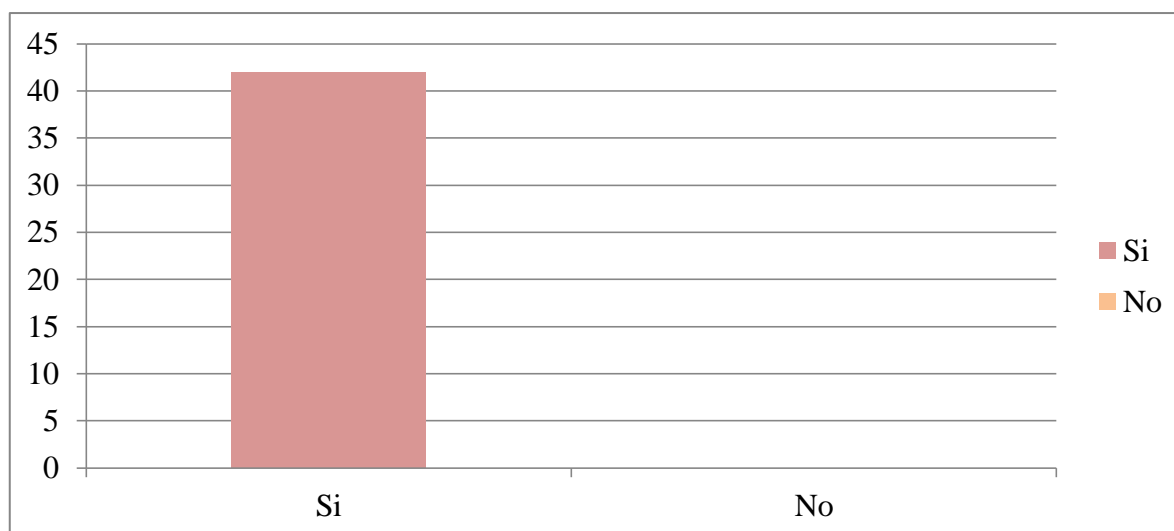
*Importancia de la automotivación durante el confinamiento por COVID 19 frente a los cambios*

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>Porcentajes</b>
Si	42	100%
No	0	0%
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos tomados de la encuesta realizada por la plataforma Microsoft Forms.

## Figura 22

*Importancia de la automotivación durante el confinamiento por COVID 19 frente a los cambios.*



*Nota.* La figura muestra las cifras de la importancia de la automotivación durante el confinamiento por COVID 19 frente a los cambios en los últimos años periodo 2021-2022.

## Análisis Teórico

En la presente pregunta se determinaron los siguientes resultados; el 100% de los estudiantes considera que la automotivación es muy importante durante este confinamiento por COVID 19, como una destreza para adaptarse a los cambios, como por ejemplo ajustarse a una nueva modalidad de educación.

**Pregunta N° 23:** ¿Durante las clases virtuales considera usted que los docentes han utilizado estrategias en habilidades emocionales, permitiendo canalizar correctamente sus emociones?



**Tabla 26**

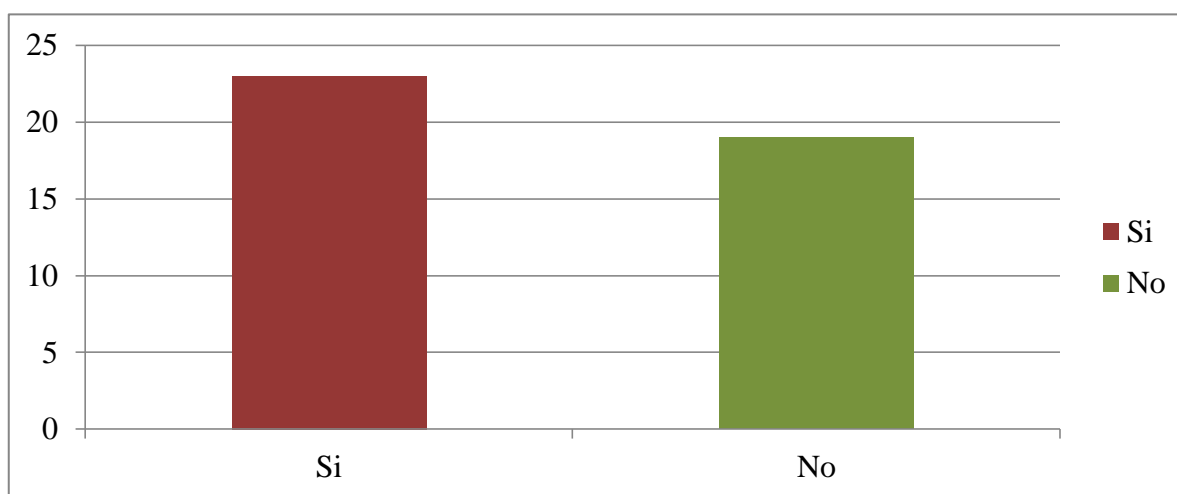
*Desempeño en estrategias en habilidades emocionales por parte de los docentes durante las clases virtuales*

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>Porcentajes</b>
Si	23	55%
No	19	45%
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos tomados de la encuesta realizada por la plataforma Microsoft Forms.

**Figura 23**

*Desempeño en estrategias en habilidades emocionales por parte de los docentes durante las clases virtuales.*



*Nota.* La figura muestra las cifras del desempeño en estrategias en habilidades emocionales por parte de los docentes durante las clases virtuales en los décimos años periodo 2021-2022.

## Análisis Teórico

En la presente pregunta se determinaron los siguientes resultados; el 55% de los estudiantes consideran que los docentes si han utilizado estrategias en habilidades emocionales durante las clases virtuales con el fin de canalizar las emociones de forma correcta, mientras que, el 45% establecen que no se han utilizado estrategias en habilidades emocionales para el correcto control y manejo en las emociones.

**Pregunta N° 24:** ¿Durante las clases virtuales el aprendizaje recibido ha sido?

**Tabla 27**

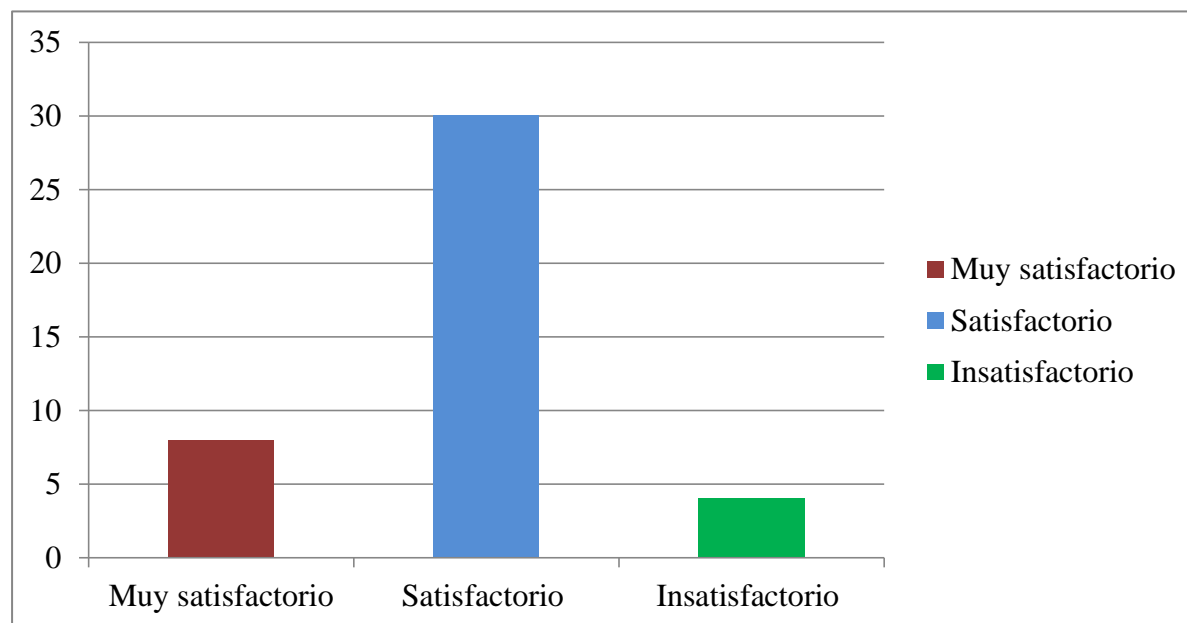
*Estimación del aprendizaje recibido durante las clases virtuales*

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>Porcentajes</b>
Muy satisfactorio	8	19%
Satisfactorio	30	71%
Insatisfactorio	4	10%
Total	42	100%

*Nota.* Datos tomados de la encuesta realizada por la plataforma Microsoft Forms.

## Figura 24

*Estimación del aprendizaje recibido durante las clases virtuales.*



*Nota.* La figura muestra las cifras en la estimación del aprendizaje recibido durante las clases virtuales en los décimos años periodo 2021-2022.

### Análisis Teórico

En la presente pregunta se determinaron los siguientes resultados; se considera como ha sido el aprendizaje recibido durante las clases virtuales, para el 19% de los estudiantes ha sido muy satisfactorio, para el 71% ha sido satisfactorio y finalmente para el 10% de los estudiantes el aprendizaje recibido ha sido insatisfactorio.

## Capítulo III

### Propuesta

#### Resultados y Análisis de la Información

Luego de haber realizado el análisis e interpretación de resultados de los datos tomados de los estudiantes del décimo año de educación básica, se obtuvieron los siguientes resultados:

- En este sentido se puede determinar que el sentimiento de soledad en los estudiantes tiene un índice muy alto por las escasas relaciones con amigos durante este confinamiento, esto se puede dar por factores determinantes que se relacionan con el aislamiento social y la prohibición de ciertas actividades en adolescentes, dentro de estos factores se encuentra la imposibilidad de asistir a eventos de índole social debido a las restricciones tomadas por el país, al igual el distanciamiento de familiares y amigos cercanos y finalmente un cambio de rutina muy diferente a la que solían tener los jóvenes frente a la sociedad.
- De acuerdo a los datos obtenidos la mayor parte de la población de estudiantes tienen la necesidad de establecer interacciones sociales con personas externas a su hogar, esto se da debido a que todas las personas somos seres sociales por naturaleza, en la adolescencia estos cambios que han ocurrido durante el confinamiento impiden que los estudiantes tengan interacciones sociales con su grupo de pares influyendo directamente en la formación de su propia personalidad y que se identifiquen con ciertos tipos de grupos sociales.
- Sin duda los estudiantes han utilizado el mecanismo de evasión en un porcentaje muy alto, esto se debe a que muchos estudiantes han pasado situaciones

estresantes durante este confinamiento, lo que ha permitido que la mayor parte de adolescentes se liberen de tensiones tanto en el ámbito académico como el personal, evadiendo los problemas, reprimiéndolos de algún modo que no afecte anímicamente en su entorno.

- El experimentar con una nueva modalidad de educación adentrándonos mucho más en el campo tecnológico, se enfoca en que los estudiantes se sientan estresados y con sentimiento de enfado al no tener una formación plenamente en el uso de los nuevos programas tecnológicos. De acuerdo a Quelal (2020), es muy común que nuestros estudiantes sientan emociones negativas frente a entornos virtuales como el aburrimiento pues se enfoca en mantener la atención de los estudiantes, sin embargo, es muy difícil, ya que, existen varios factores distractores en el hogar haciendo que el estudiante pierda la atención a la clase y se aburra con facilidad, por otro lado la ansiedad, se puede dar por la escasa experiencia con la tecnología sobre todo en entornos de educación rural, la sensación de no tener control en las clases virtuales, la necesidad de participar y aportar a la temática de estudio y la comunicación con amistades son factores que determinan la ansiedad del adolescente en la clase virtual.
- Se determina que la mayor parte de los estudiantes si presenciaron contagios durante este confinamiento, el hecho de enfrentar situaciones que atente con el bienestar físico y emocional de la persona, se vuelve un problema, primeramente, porque el nuevo coronavirus afecta directamente en la salud de la persona, haciendo que tenga diferentes afecciones en su cuerpo, por otro lado, el estado emocional se enfoca en un alto índice de emociones negativas como por ejemplo la ansiedad, la frustración, el miedo, entre otros, por estar infectado por el virus y

mantenerse aislado de las personas.

- En este sentido la probabilidad de que los estudiantes, se enfoquen en que la propagación del virus continúe es mínima, ya que, la mayor parte de los estudiantes normalmente en su diario vivir siguen rigurosamente las normas de bioseguridad que establecen por las autoridades de nuestro país.
- Hoy en día la realidad es otra, para muchos estudiantes la mayor parte de sus actividades de entretenimiento y recreación han disminuido, ya que, estas actividades se centran en la posibilidad de salir con la familia a paseos, o salir al parque con amigos, entretenimientos en centros comerciales o juegos, salir a las canchas a practicar deportes entre otros, sin embargo, un cierto porcentaje muy bajo de los estudiantes han encontrado la posibilidad de que sus actividades de entretenimiento se transformen desde el hogar con otras actividades lúdicas y recreativas que no necesariamente necesitan espacios grandes para divertirse.
- De acuerdo con los datos obtenidos, las autoridades nacionales han establecido regimientos en las escuelas con normas de bioseguridad que deben seguir rigurosamente las instituciones para realizar actividades que requieran la presencialidad, es por ello, que las actividades como por ejemplo la entrega de kits de alimentos a los estudiantes y padres de familia o entrega de carpeta de tareas a los docentes se han estado realizando bajos los lineamientos de bioseguridad con la finalidad de frenar la propagación por el virus del COVID 19.
- En el mayor de los casos de los estudiantes encuestados, han presenciado la cuarentena protocolaria por la propagación del virus dentro de sus hogares, muchas familias han tenido que estar aislados en sus casas, ya no ir a sus trabajos, sin realizar las actividades diarias, unos días de cuarentena desde los hogares ha

sido factible con el fin de evitar propagaciones del virus masivos en la sociedad, al menos hasta que el virus ya no sea transmisible y los síntomas hayan pasado.

- La mayor parte de los estudiantes encuestados no ha recibido asistencia psicológica privada, esto se puede determinar a factores económicos y sociales, a la posibilidad de recibir ese tipo de asistencia sobre todo durante el confinamiento por COVID 19, donde la mayor parte de las familias han perdido sus empleos; si bien cierto un pequeño porcentaje de la población de estudiantes ha tenido la posibilidad de recibir este tipo de asistencias de ayuda psicológica privada, es un gran ventaja, ya que, garantiza la estabilidad emocional de los estudiantes en el enfrentamiento de problemas o conflictos dentro del hogar, en su vida académica y personal.
- Durante el confinamiento los estudiantes actualmente se encuentran en una modalidad virtual de educación, sin embargo, eso no ha sido impedimento para que los estudiantes se solventen con charlas realizadas por la psicóloga de la institución, ha sido muy efectivo este trato, ya que, se resuelven problemas y conflictos no solo en el ámbito académico, sino que más bien se da un apoyo emocional en el ámbito personal, dando la motivación necesaria para que el estudiante continúe con sus estudios y cumpla sus metas, el apoyo psicológico por parte de la institución es una parte esencial dentro de la vida del estudiante, ya que, es el apoyo para resolver problemas y conflictos a lo largo del proceso académico.
- Los estudiantes explorar posibilidades de realizar actividades desde el hogar debido al cambio ocurrido durante este confinamiento, los adolescentes de la institución han recurrido al uso de redes sociales con el fin de mantenerse en

comunicación con personas externas a su hogar, esta actividad es muy recurrente en la mayor parte de los jóvenes, ya que, las redes sociales no solo permiten comunicarse, sino también explorar en nuevas formas de compartir sus emociones a través de fotos, videos y entre otras posibilidades que nos ofrecen estas herramientas, de igual manera, los estudiantes han recurrido al uso de videojuegos como una manera de ocio y de tener ocupado el tiempo libre, por otro lado se ha explorado en el deporte, esta es un actividad muy clásica y buena para la salud, ayuda a mantenerse en una buena condición física, finalmente son pocos los estudiantes que exploran en juegos de mesa, con el uso de la tecnológica, se han desplazado estas actividades a un último plano, ya que, hay una serie de juegos virtuales que comúnmente se relacionan con este tipo de actividades.

- Actualmente el uso de dispositivos es un hecho que drásticamente ha invadido como una nueva modalidad de hábitos que se ha enfocado en cada uno de los estudiantes, ya que, les permite realizar una serie de actividades en el ámbito académico y que también les permite comunicarse, sin embargo, el uso frecuente de dispositivos ha hecho que muchos de los padres de familia controlen a sus hijos en el uso adecuado de cada dispositivo electrónico, esto con el fin de salvaguardar la integridad de cada estudiante, pero los adolescentes sienten que atentan contra su privacidad, ya que, no tienen el suficiente espacio para expresarse libremente con sus amigos, por otro parte, la perspectiva de que en algunos hogares no hay un uso controlado de dispositivos electrónicos, hace que los estudiantes no sienten que se les invade en su privacidad e intimidad dentro de la comunicación con sus amigos y a otras actividades.
- Hoy en día se ha innovado en nuevas estrategias de estudio por parte de los



docente sobretodo en la nueva modalidad de educación, los profesores exploran las nuevas posibilidades de enseñar a los estudiantes, cuando se trata de fomentar habilidades sociales en adolescentes, los docentes enfocan actividades que ayuden a los estudiantes a estimular la comunicación asertiva, expresión de ideas, gestos y valores con otras personas, es por ello que se recurren a nuevas actividades lúdicas y divertidas al espacio virtual, por otro lado, estudiantes presienten que muchas de las actividades se realizan bajo el plano únicamente académico de aprender, es por ello, que se deja a un lado el planteamiento de actividades que les ayuden en el desarrollo de habilidades sociales durante este confinamiento. Comúnmente se puede decir que las habilidades sociales en los adolescentes es muy importante, ya que, les permite tener buenas interacciones sociales con el entorno.

- Prácticamente con los resultados obtenidos en su mayoría de estudiantes han dado el apoyo necesario a sus familias dentro de la crisis sanitaria, es muy buenos que los estudiantes tengan presentes ciertos valores como la empatía y la cooperación, ya que, les ayuda a forjarse frente a situaciones estresantes y les ayuda a ponerse en el lugar de otros cuando se generan conflictos, además aportando la posibilidad de que se involucren con un problema de cualquier índole y sean cooperativos en ayudar para que se resuelva dicho inconveniente.
- Dentro de este confinamiento la mayor parte de los estudiantes ha tenido un sentimiento de ira o enfado con las personas de su hogar, el expresar este tipo de emociones se puede dar por factores estresantes, un cambio de rutina de un momento para otro, el explorar nuevas actividades en el ámbito académico, ha hecho que muchos estudiantes repriman sus emociones a través del enfado, ya que, se libera comúnmente la tensión del cuerpo en cierto momento, pero esto se

puede volver muy rutinario y volverse un problema frecuente, por otro lado una cierta cantidad de estudiantes han tomado las diversas situaciones de forma pacífica y tranquila con el fin de evitar este tipo de emociones que comúnmente suelen dejar problemas dentro del hogar y que no les permite adaptarse a los nuevos cambios.

- El tratar con problemas de esta índole se ha vuelto muy rutinario en este confinamiento, una cierta cantidad de estudiantes ha experimentado ciertos cambios, el realizar actividades que son mandadas por una persona dentro del hogar se les vuelve estresante, comúnmente muchos de los jóvenes estaban acostumbrados dentro de la presencialidad a pasar muchas de las veces fuera de la casa realizando actividades de ocio, ahora se les vuelve muy difícil acatar órdenes para realizar actividades dentro del hogar que reprimen sus emociones dentro de un margen de ira o enfado, sin embargo, el mayor porcentaje de los estudiantes realizan las actividades cuando se les ordena sin problema, canalizan correctamente que son actividades que deben realizar para una buena convivencia dentro del hogar.
- Es muy evidente que la relación de estudiantes, compañeros de clase y docentes varía según el caso y aún más durante este confinamiento que las clases se ha llevado a un entorno virtual, un porcentaje de estudiantes respondió que su relación con docentes es muy buena aludiendo que la comunicación es muy buena y asertiva se relacionan bajo el margen de respeto y académico donde se resuelven dudas durante la clases hay una buena participación, para otros estudiantes la relación de docentes y estudiantes es únicamente buena por el estándar de lo normal donde se establecen ciertas limitaciones en comunicación y por lo general

es el margen estándar de las relaciones académicas entre docentes y estudiantes, por otro lado, algunos estudiantes asimilan que su relación con docentes es regular esto puede ser debido a la falta de comunicación y participación durante la clase y por no adaptarse a la nueva realidad de educación.

- El control de las emociones es muy importante en los jóvenes, ya que, garantiza la permanencia del estudiante en la institución educativa y que el mismo continúe con sus estudios realizando las actividades escolares con normalidad; por ello, los docentes deben establecer normas de convivencia dentro del aula de clase, fomentar actividades lúdicas para las emociones y la socialización, aplicar estrategias de intervención en caso de estudiantes con inestabilidad emocional durante este confinamiento en la virtualidad y finalmente dar apoyo pedagógico y un seguimiento oportuno en la realización de actividades escolares en el caso que el adolescente lo necesite.
- Actualmente la educación se fomenta bajo una modalidad virtual de educación, es por ello, que los docentes deben de innovar en sus técnicas y estrategias en cuanto al desarrollo socioemocional del estudiante durante tiempo difíciles como los que se está viviendo en esta pandemia por COVID 19
- Actualmente durante el tiempo de COVID 19, ya se habla de un retorno progresivo a clases presenciales para muchos de los estudiantes puede ser un alivio el retomar las actividades con normalidad aunque la rutina cambiaría un poco por seguir las normas bioseguridad establecidas en la institución educativa, sin embargo la misma realidad no es para todos los estudiantes la mayor parte siente miedo el retomar la clases presenciales, esto se puede dar por varios factores determinantes como miedo al contagio, pánico de volver a relacionarse

con los compañeros y estrechar nuevas relaciones de amistad, para muchos jóvenes su estado emocional cambio debido al estado hormonal por el cual pasan durante esta etapa de crecimiento. De acuerdo con Medina (2021), es un hecho el retroceso social que tuvieron muchos de los adolescentes durante la pandemia, muchos se encerraron en sus habitaciones a solas, al tiempo de salir de sus casas algunos sintieron temor o nerviosismo al salir nuevamente a las calles inclusive, cuando salen con amigos se van al baño para poder respirar tranquilamente, son muchos los daños psicológicos ocasionados durante los tiempos de COVID 19.

- La automotivación es muy importante durante tiempos de pandemia, ya que, ayuda a los estudiantes a adaptarse a los nuevos cambios, y darse la fuerza y el valor necesarios para afrontar los problemas negativos que ha traído consigo el COVID 19. De acuerdo con Santos (2018), la automotivación es un elemento esencial en cada persona y que ayuda a enfrentar a varias situaciones adversas a lo largo de nuestra vida cotidiana, con el fin de alcanzar nuestras metas y objetivos. Para muchos de los estudiantes el pasar por estos momentos cruciales y que influyen en su desarrollo social, emocional y académico hace que se desanimen un algún momento de su vida y que no tengan ganas de seguir con sus objetivos o metas planteadas para su vida, es por ello, que tanto desde el hogar como en la institución educativa debe fomentarse la automotivación como una herramienta frente a problemas de cambios sociales, emocionales y académicos que puedan pasar por algun momento tanto los niños y jóvenes de nuestra sociedad.
- El trabajar en habilidades emocionales es muy importante durante los tiempos de confinamiento donde los estudiantes reciben clases desde el hogar, los docentes deberían fomentar prácticas constructivas en relación a la parte emocional de los

estudiantes, ya que, esto ayudaría a que cada uno de los jóvenes tenga el autocontrol suficiente de sus emociones frente a cambios o problemas que se suscitan alrededor del tiempo. Para cierta cantidad de estudiantes revelan que los docentes si trabajan en habilidades emocionales, mientras, otra parte está en desacuerdo, posiblemente se da cuando cada uno de los estudiantes tiene diferente interacción con los docentes el no ser escuchados, el de no tener la emoción o el ánimo suficiente para tomar atención a ciertos factores que pasan durante su clase, son determinantes para que el alumno sienta que no se está dando la suficiente importancia a la parte emocional por partes de los docentes de la institución.

- Para cierta cantidad de estudiantes el aprendizaje recibido ha sido muy satisfactorio durante las clases virtuales esto se da a que no existe ninguna duda en lo aprendido y que realmente los conocimientos aprendidos sean puestos en práctica durante el diario vivir, para otros estudiantes es satisfactorio, es el estándar normal donde cada alumno reconoce que está bien en conocimientos pero se determina que el aprendizaje pudo haber sido mejor, finalmente una pequeña cantidad de estudiantes respondió que el aprendizaje fue insatisfactorio, esto se puede dar por problemas de atención a la clase, el no entender lo fomentado por el docente, distracciones desde el hogar, falta de comunicación con el docente cuando no quedo algo claro, el apoyo individual adecuado, entre otros factores, que determinan que un estudiante reconozca los conocimientos enseñados durante el año de educación recibido.
- Con base a los resultados obtenidos se propone a los docentes de la institución educativa, en el retorno progresivo a clases presenciales, que apliquen actividades dinámicas y divertidas para trabajar ciertos aspectos de las habilidades sociales y

emocionales en los estudiantes, cuyo propósito es mejorar la convivencia dentro del uso de emociones e interacción social con agentes internos y externos a la comunidad educativa, donde se fomentaran habilidades y destrezas del autocontrol de emociones, la cooperación, la empatía, entre otros.

## Conclusiones

Se investigó los efectos del confinamiento por COVID 19 en el desarrollo socioemocional de los estudiantes e indudablemente esta es una temática muy abierta en el medio social, ya que, efectivamente el confinamiento trajo consigo en el aspecto social a limitar la interacción social que los adolescentes solían tener a diario haciendo que tengan un sentimiento de aislamiento con el medio social y educativo, por otro lado en el aspecto emocional son muchos los problemas que se establecieron durante el tiempo de pandemia en los jóvenes, ya que, por una parte muchos tuvieron que lidiar con sentimientos de frustración, aburrimiento, estrés, depresión, enojo, entre otros problemas al adaptarse a los medios no solo en el ámbito personal sino que también en el ámbito educativo y hogareño pues son puntos clave para determinar el estado emocional del estudiante.

Se describió en el marco teórico de la investigación que efectivamente en la educación actual se deben aplicar estrategias de intervención frente al desarrollo socioemocional sobre todo por los efectos negativos que ha dejado consigo el COVID 19, es por ello, que los docentes deberían fomentar en los jóvenes las habilidades socioemocionales de forma consciente y sistemática con el fin de que puedan afrontar con destreza y éxito los cambios inciertos y desconcertantes que se está experimentando actualmente en la sociedad actual, al igual, se puede deducir firmemente que por la pandemia que estamos pasando actualmente reafirma la necesidad de preparar a los estudiantes en el manejo de sus emociones a través de la aplicación de la inteligencia emocional o una educación emocional por destrezas en el currículo educativo.

Con los resultados obtenidos de la aplicación de instrumento de recolección de datos y el análisis e interpretación de la información obtenida se puede concluir que efectivamente el

confinamiento por COVID 19 si influyó directamente en el desarrollo socioemocional de los estudiantes, en la parte emocional se determinó que varios estudiantes sintieron demasiadas emociones negativas dentro de un comportamiento internalizante, externalizante y prosocial con el hogar y el medio que los rodeaba durante el aislamiento social, por otro lado el estado social se limitó a tener menos interacciones sociales con amigos y adaptarse a la tecnología como una forma de distracción y comunicación social, además el COVID 19 influyó al igual en el aprendizaje con la nueva modalidad de educación virtual, medio por el cual los estudiantes siguen con sus estudios, pero con varios cambios a los que tuvieron que adaptarse por fuerza mayor afectándolos de igual manera en el estado social y emocional durante todo este tiempo.



## Recomendaciones

Los docentes de las instituciones educativas deberían innovar y trabajar en estrategias educativas que ayuden a los estudiantes a potencializarse de manera sistemática en el aprendizaje de habilidades socioemocionales como una destreza frente a cambios que requieren adaptación a través del tiempo y sobre todo en los tiempos actuales de crisis sanitaria por COVID 19. Se recomienda utilizar este enlace donde se encuentran una serie de actividades para fomentar las competencias emocionales en los estudiantes:

[https://www.euskadi.eus/contenidos/documentacion/inn\\_doc\\_convivencia/es\\_def/adjuntos/EP\\_Ambito-socioemocional\\_behinbetikoa.pdf](https://www.euskadi.eus/contenidos/documentacion/inn_doc_convivencia/es_def/adjuntos/EP_Ambito-socioemocional_behinbetikoa.pdf)

Se recomienda que en las instituciones educativas se opte por implementar una educación emocional explícitamente dentro del currículo educativo durante todo el proceso educativo hasta que el estudiante sea un bachiller ecuatoriano, adaptándose esta educación emocional como los objetivos fundamentales dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, dando eje fundamental a establecer competencias socioemocionales a desarrollar en cada uno de los niveles educativos.

Se aporta que el cuidar y priorizar el bienestar socioemocional de cada uno de los integrantes de la familia resulta importante, es por ello, que se recomienda al psicólogo educativo a establecer actividades en el núcleo familiar para crear una rutina flexible donde todos los miembros de la familia sobre todo los estudiantes con estas prácticas canalicen sus emociones y aumente la sociabilidad dentro de la familia dentro de un autocuidado propio y un uso positivo del lenguaje dentro del hogar, sobre todo porque algunas actividades como por ejemplo el estudio y el trabajo se desplazó al ámbito virtual.

Efectivamente hoy en día se plantean diversidad de actividades que nos ayudan a trabajar en el aspecto socioemocional en tiempos de COVID 19. Se deberían programar y ejecutar seminarios online por las distintas redes de comunicación y webinars sobre estrategias para contener a los estudiantes; dentro del impacto psicológico de la crisis actual; cómo contrarrestar demandas académicas y sujetar emocionalmente en el regreso a clases; fortificar el apego escolar; cómo levantar la experiencia de nuestros estudiantes en tiempos de pandemia, entre otros. Sin duda los seminarios online con personas profesionales ayudan a orientar a docentes y estudiantes sobre temáticas poco comunes en el currículo educativo, y pues son de mucha ayuda para tratar con efectividad los problemas socioemocionales que hoy en día ha dejado el COVID 19 en la educación actual.

### Referencias Bibliográficas

- Centro de lateralidad y psicomotricidad Joelle Guitart. (2021). *Mecanismos de defensa: tipos y cómo actúan en nosotros*. <https://lateralidad.com/mecanismos-de-defensa-tipos-y-como-actuan-en-nosotros/>
- Achenbach, T. (1991). *Child behavior checklist/4-18*. Burlington: University of Vermont.
- Acosta, A. (2020). El coronavirus en los tiempos del Ecuador . *Análisis Carolina* , 1.
- Agud, C. (2020). *Nuevas conductas tras el COVID 19*. <https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/psicologia/nuevas-conductas-sociales-covid/>
- Alfárez, V. (2020). *Emociones En Niños Y Niñas Durante La Pandemia Por COVID-19*. <https://savin.org.mx/emociones-en-ninos-y-ninas-durante-la-pandemia-por-covid-19/>
- Alvarado, D. (2021). Educación emocional un complemento en el proceso enseñanza-aprendizaje virtual a nivel superior durante COVID-19. *Revista Científica*, 1.
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2012). Educación emocional: Estrategias para su puesta en práctica . *Revista de la Asociación de Inspectores de España*, 1.
- Bravo, D. (2020). El drama de una familia de 23 personas que vive en La Magdalena, sur de Quito, y presenta síntomas de covid-19. *El Comercio* , pág. 1.
- Castillo, P., & Velasco, P. (2020). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 36-37.
- Chávez, C. (2021). *El 33% de niños y adolescentes tiene problemas de salud mental asociados a la pandemia*. <https://ojo-publico.com/2599/tres-de-cada-10-ninos-presentan-problemas-de-salud-mental-en-peru>
- Colegio Excelsior . (2021). *La importancia de desarrollar habilidades emocionales*. <https://excelsior.edu.mx/blog/la-importancia-de-desarrollar-habilidades-emocionales-en-ninos-y-adolescentes/>

- Córdova, L. (2020). *¿Cómo abordar la salud emocional durante las clases virtuales?*  
<https://herostartup.com/blog/termometro-emocional-como-abordar-la-salud-emocional-de-los-estudiantes-durante-las-clases-virtuales/>
- Crecer de Colores . (2020). *Desarrollo Socioemocional en los Niños.*  
<https://www.crecerdecolores.com/post/desarrollo-socioemocional-en-los-ni%C3%B1os>
- Cross, C. (2020). *El distanciamiento social: continúe guardando distancia.*  
<https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/COVID-19/Paginas/Social-Distancing-Why-Keeping-Your-Distance-Helps-Keep-Others-Safe.aspx>
- Denham, S., & Brown, C. (2010). *“Plays nice with others”*: Social-emotional learning and academic success. <https://doi.org/10.1080/10409289.2010.497450>
- EL COMERCIO. (2021). *10 medidas para evitar contagiarse y propagar el covid-19.*  
<https://www.elcomercio.com/tendencias/medidas-evitar-contagio-propagacion-covid.html>
- Erades, N., & Morales, A. (2020). Impacto psicológico del confinamiento por el COVID-19 en los niños españoles: un estudio transversal. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 27-34.
- García, A., & Flores, I. (2020). Impacto psicológico del confinamiento en la población infantil y como mitigar sus efectos: revisión rápida de la evidencia. *Anales de la pediatría* , 57-58.
- García, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 9.
- Gil, S. (s.f.). *Entrevista a Sofía Gil: Las habilidades sociales en tiempos de pandemia.*

editorialflamboyant.com/actualidad/entrevista-a-sofia-gil-las-habilidades-sociales-en-tiempos-de-pandemia/

Heredia, Y. (2020). *El desarrollo emocional es tan importante como el académico*.  
<https://observatorio.tec.mx/edu-bits-blog/importancia-del-desarrollo-emocional-estudiantes>

Hernández, Ó. (2012). *Estadística Elemental para Ciencias Sociales*. San José, Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. México: DF: Mc Graw Hill.

Huerta, E. (2021). *Angustia psicológica y sentimientos de soledad causados por el covid-19*.  
<https://cnnespanol.cnn.com/2021/02/23/angustia-psicologica-y-sentimientos-de-soledad-causados-por-el-covid-19/>

Inoma. (2021). *El desarrollo socioemocional durante la pandemia*.  
<https://www.inoma.mx/noticias/index.php/2021/02/18/desarrollo-socioemocional-la-pandemia/>

IntraMed . (2020). *La soledad y la salud mental en niños y jóvenes*.  
<https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=96297>

López, P. (2004). Población, muestra y muestreo . *Scielo* , 69-74.

López, V. (2021). *Implicaciones de la Covid-19 sobre la salud física, mental y social de las personas mayores y sus cuidadores*.  
<https://www.geriatricarea.com/2021/03/09/implicaciones-de-la-covid-19-sobre-la-salud-fisica-mental-y-social-de-las-personas-mayores-y-sus-cuidadores/>

Luna, C. (2018). *¿Qué son las habilidades socioemocionales?* <https://amadag.com/que-son-las-habilidades-socioemocionales/>

- Medina, E. (2021). *'Quiero vivir mi vida': los jóvenes viven un retroceso social a causa de la pandemia.* <https://www.nytimes.com/es/2021/10/08/espanol/ansiedad-social-pandemia.html>
- Mineduc. (2020). *Mineduc entrega recomendaciones para el apoyo socioemocional de docentes, estudiantes y sus familias.* <https://www.mineduc.cl/apoyo-socioemocional-en-tiempos-de-pandemia/>
- Mollá, J. (2020). *Cómo afecta emocionalmente a los adolescentes la crisis del coronavirus.* <https://theconversation.com/como-afecta-emocionalmente-a-los-adolescentes-la-crisis-del-coronavirus-149770>
- Organización Panamericana de la Salud . (s.f.). *Salud Mental y COVID-19.* <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>
- Ortega, D. (2020). *Aislamiento social por Covid-19.* <https://vinculacion.utpl.edu.ec/es/aislamiento-social-por-covid-19-0>
- Pérez, A., & Tabares, E. (2020). *El confinamiento por Covid-19: repercusión en el desarrollo socioemocional y rendimiento académico en estudiantes de.* <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/985/1344>
- Quelal, F. (2020). *Emociones Negativas en Entornos Virtuales.* <https://www.poliestudios.org/emociones-negativas-en-entornos-virtuales/#:~:text=Dentro%20de%20las%20emociones%20m%C3%A1s,la%20falta%20de%20experiencia%20previa.>
- Redacción Gestión . (2022). *¿Qué es la inteligencia emocional y cuáles son sus características?* <https://gestion.pe/tendencias/inteligencia-emocional-caracteristicas-tipos-ejemplos-test-medicion-nnda-nnlt-249127-noticia/>
- Sánchez, A., & Figuerola, V. (2020). *COVID-19: cuarentena, aislamiento, distanciamiento*

- social y confinamiento, ¿son lo mismo? *Anales de pediatría*, 73-74.
- Sánchez, B., & Isabel, M. (2021). Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. *Scielo* , 123-141.
- Sánchez, I. (2021). Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. *Scielo*, 123-141.
- Santos, B. (2018). *12 maneras de automotivarse cuando estés desanimado*.  
<https://blog.hotmart.com/es/como-automotivarse/>
- Sanz, E. (2020). *Síntomas internalizantes y externalizantes en los niños*.  
<https://eresmama.com/sintomas-internalizantes-externalizantes-ninos/>
- Servicio Nacional de Gestión de Riesgos y Emergencias. (2020). *Protocolos y Manuales*.  
<https://www.gestionderiesgos.gob.ec/protocolos-y-manuales/>
- Sola, J. (s.f.). *Coronavirus: Negación del peligro o miedo* .  
<https://desaludpsicologos.es/coronavirus-negacion-del-peligro-o-miedo/>
- Vallvé, A., & Manrique, G. (2021). *Educación emocional de niños y jóvenes*.  
<https://www.som360.org/es/blog/educacion-emocional-ninos-jovenes>
- Velasco, K. (2020). *Terror ante la pandemia por COVID-19: Cuando el miedo se contagia más que el virus. Primera parte*. <https://www.centroeleia.edu.mx/blog/terror-ante-la-pandemia-del-covid-19-cuando-el-miedo-se-contagia-mas-que-el-virus-primera-parte/>
- Vera, A. (2020). *Los mecanismos de defensa de Anna Freud*.  
<https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/blog/los-mecanismos-de-defensa-de-anna-freud/>
- Zamora, P. (2021). *El desarrollo social de los jóvenes*.  
<http://www.ibalpe.com/Bienestar/Superaci%C3%B3n-Personal/el-desarrollo-social-de-los-jovenes.html>

## **Anexos**

### **Anexo 1**

#### *Instrumento de Recolección de Datos*

### **Escuela de Educación Básica Enma Vaca Rojas**

#### **Cuestionario**

**Tema:** El confinamiento por el COVID 19 y su influencia en el desarrollo socioemocional durante las clases virtuales de los estudiantes del 10mo año de la Escuela de Educación básica Enma Vaca Rojas de la ciudad de Quito durante el primer quimestre del año lectivo 2021-2022.

**Objetivo:** Recolectar la información validada con el fin de dar solución al problema de investigación.

#### **Instrucciones:**

- Leer detenidamente cada pregunta y seleccionar la respuesta que usted crea correspondiente.
- No es necesario que coloque su información personal, ya que, la encuesta es de manera anónima.

### **Encuesta Dirigida a los Estudiantes de la Escuela de Educación Básica Enma Vaca Rojas**

#### **1. Género**

Masculino ( )



Femenino ( )

2. ¿Durante el confinamiento por COVID 19 ha sentido un sentimiento de soledad por escasas relaciones sociales con amigos?

Frecuentemente ( )

A veces ( )

Nunca ( )

3. ¿Ha sentido la necesidad de tener un reencuentro con las amistades para establecer interacción social con personas externas a su hogar durante el confinamiento?

Si ( )

No ( )

4. ¿Durante el confinamiento por COVID 19 ha tratado de evadir situaciones estresantes dentro de su vida personal y académica?

Si ( )

No ( )

5. ¿Qué emociones negativas has experimentado durante las clases virtuales?

Estrés ( )

Ira/ enfado ( )

Ansiedad ( )

Aburrimiento ( )

6. ¿Durante el confinamiento presencié algún contagio que repercutiera en la salud física y emocional de esa persona?

Si ( )

No ( )

7. ¿Ha tomado en cuenta las medidas de bioseguridad que se han establecido por las autoridades nacionales?
- Siempre ( )
- Casi siempre ( )
- A veces ( )
- Nunca ( )
8. ¿Considera que el confinamiento por COVID 19 ha disminuido sus actividades de entretenimiento y recreación?
- Si ( )
- No ( )
9. ¿La institución educativa aplica los protocolos de bioseguridad durante la realización de actividades que requieren la presencialidad?
- Si ( )
- No ( )
10. ¿Han estado en cuarentena usted y su familia por el contagio de algún pariente?
- Si ( )
- No ( )
11. ¿Ha recibido asistencia psicológica, ya sea, privada o en la institución educativa después de un trauma como por ejemplo la pérdida de un familiar o el miedo al contagio durante el confinamiento por COVID 19?
- Si ( )
- No ( )

- 12.** ¿Se ha mantenido charlas y apoyo psicológico con el psicólogo de la institución, en el ámbito académico y personal durante el confinamiento por COVID 19?
- Si ( )
- No ( )
- 13.** ¿Por la falta de interacción social con sus amigos o compañeros durante el confinamiento por COVID 19, a qué actividades usted ha recurrido?
- El uso de videojuegos ( )
- Uso de redes sociales ( )
- Deportes ( )
- Juegos de mesa ( )
- Consumo de alcohol ( )
- 14.** ¿Ha sentido que durante el confinamiento usted no ha tenido la intimidad o privacidad suficiente en la expresión y comunicación de emociones con sus amigos debido al uso controlado de dispositivos?
- Si ( )
- No ( )
- 15.** ¿Durante el confinamiento considera que los docentes han trabajado en las habilidades sociales para tener una mejor seguridad en la comunicación asertiva y expresión de ideas?
- Si ( )
- No ( )
- 16.** ¿Ha sido empático, cooperativo y ha ayudado a las demás personas de su hogar cuando se sienten mal emocionalmente o tienen algún problema?

Si ( )

No ( )

**17.** ¿Ha tenido sentimiento de ira o enfado con las personas que conviven en su hogar durante el confinamiento?

Si ( )

No ( )

**18.** ¿Se enoja con facilidad con las personas que le mandan a hacer tareas en el hogar?

Si ( )

No ( )

**19.** ¿En el ámbito académico cómo es tu relación con docentes y estudiantes durante las clases virtuales?

Muy buena ( )

Buena ( )

Regular ( )

Mala ( )

**20.** ¿Por qué es importante que en la educación virtual se trabaje en el control de las emociones?

Para dar soporte a los estudiantes con inestabilidad emocional ( )

Para el control de las emociones y la resolución de conflictos ( )

Para fortalecer el autoestima y la socialización ( )

**21.** ¿Ha sentido miedo o pánico regresar a clases presenciales y retomar las actividades con normalidad?

Si ( )

No ( )

22. ¿Cree usted que la automotivación es muy importante durante este confinamiento por COVID 19, como una destreza para adaptarse a los cambios, como por ejemplo ajustarse a una nueva modalidad de educación?

Si ( )

No ( )

23. ¿Durante las clases virtuales considera usted que los docentes han utilizado estrategias en habilidades emocionales, permitiendo canalizar correctamente sus emociones?

Si ( )

No ( )

24. ¿Durante las clases virtuales el aprendizaje recibido ha sido?

Muy satisfactorio ( )

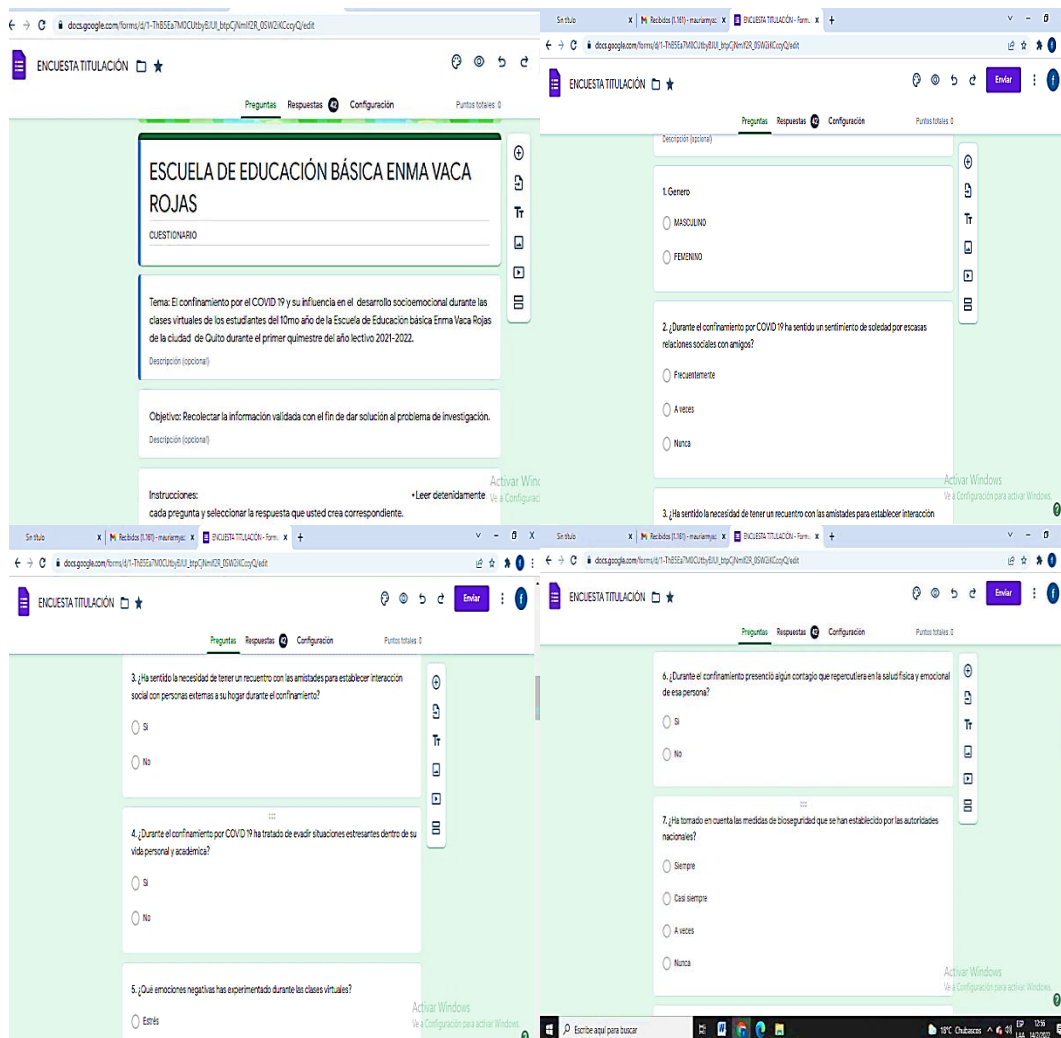
Satisfactorio ( )

Insatisfactoria ( )

**GRACIAS POR RESPONDER ESTA ENCUESTA**

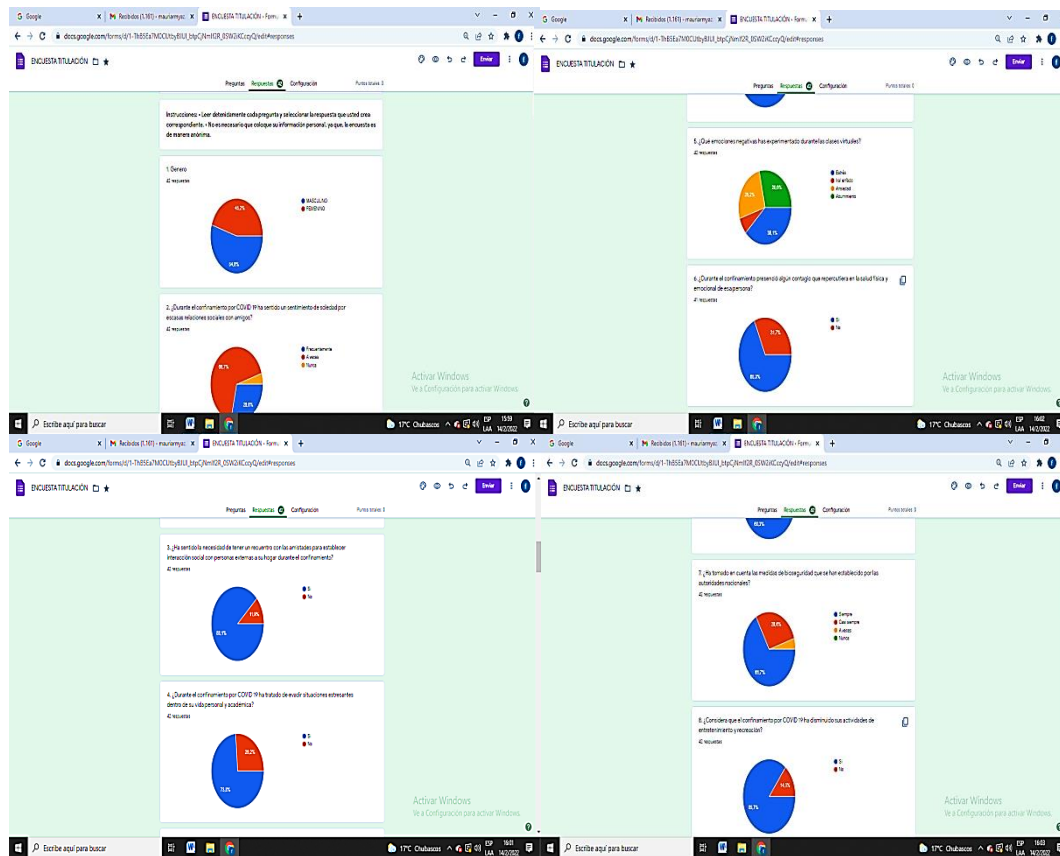
## Anexo 2

### Aplicación del Instrumento en Google Forms



### Anexo 3

#### Resultados de la Aplicación del Instrumento en Google Forms



**Anexo 4***Presupuesto del proyecto*

ITEM	RUBRO	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
1	Copias (encuestas) blanco y negro.	82	0,10 ctvs.	\$ 8,00
2	Esferos gráficos	42	0,35 ctvs.	\$ 14,70
3	Solicitudes para el proceso de titulación.	6	\$ 5,00	\$ 30,00
4	Solicitud distrito	1	\$ 5,00	\$ 5,00
5	Transporte/movili dad	30	0,35 ctvs.	\$ 10,50
6	Servicios de internet móvil.	5	\$ 15,00	\$ 75,00
7	Imprevistos	1	\$ 40,00	\$ 40,00
Total				\$ 183,20

*Nota.* Datos tomados de costos generados en la investigación. Fuente: Elaboración propia.



## **Anexo 5**

### *Actividades Dinámicas*

#### **El juego de la telaraña**

**Objetivo:** mejorar la unión e interacción del grupo de aula

**Desarrollo:**

Todos los alumnos y las alumnas se colocan en un corro. El profesor o la profesora tienen un ovillo de lana o de hilo de bramante y es el primero que se presenta, diciendo su nombre y destacando algún aspecto de su personalidad o alguna afición. Después, agarrando el extremo del ovillo, lanza éste a uno de los alumnos o alumnas que también se presenta, sosteniendo el hilo y lanzando de nuevo el ovillo a otro de sus compañeros o compañeras. Al final, se habrá creado una tela de araña y se destacará por parte del profesor o de la profesora que todos somos importantes para sostenerla y que si uno de nosotros falla y suelta el hilo todo se deshace. Formamos un grupo en el que la colaboración de cada uno es necesaria.

**Tiempo:** 30 min

**Materiales:**

- Ovillo de lana o de hilo de bramante.

## La silueta

**Objetivo:** Actuar sobre la autoestima individual de cada participante

**Desarrollo:**

Agrupamos al alumnado en pequeños grupos, de cuatro o cinco personas. Utilizamos papel continuo, y por turnos alumnos y alumnas se tienden sobre el papel, de modo que un compañero o una compañera dibujan su silueta. Después se cuelgan en la pared las siluetas, utilizando celo o chinchetas, rodeando la clase o en un pasillo. Todos los alumnos y alumnas de la clase tienen ahora que escribir algo bonito o simpático sobre cada uno de sus compañeros y compañeras. Si no se conoce en profundidad a todas las personas de la clase, siempre se puede destacar un rasgo físico o de carácter que nos resulte especialmente agradable.

Variante: Si no se dispone del espacio suficiente, se puede llevar a cabo en el aula una adaptación. En lugar de utilizar siluetas se repartirá un papel tamaño DIN A-3 a cada alumno y alumna, de modo que escriba en él su nombre y realice un pequeño dibujo que le identifique. Colocamos los papeles en la pared y en ellos escribirán todos los compañeros y compañeras.

**Tiempo:** 30 min

**Materiales:**

- Papel continuo o papel tamaño DIN A-3.
- Chinchetas.
- Pinturas y rotuladores.

## ¿Qué he sentido?

### Objetivos:

- Identificar las emociones.
- Darse cuenta de que ante una misma situación podemos sentir emociones diferentes.

### Desarrollo:

Los alumnos y alumnas se sentarán en el suelo en círculo. Cada alumno y alumna, cuando sea su turno, lanzará el dado y le saldrá el nombre de una emoción. Dirá en qué momento siente o ha sentido esa emoción, sobre todo mientras ha estado en el confinamiento. Por ejemplo: si tira el dado y sale "enfadado", el docente le pregunta: ¿cuándo sientes vergüenza? O dime alguna situación que te haya hecho sentir vergüenza. Con algunas emociones, quizá el alumnado no pueda responder en el momento, pero podemos seguir con el juego y decirles que pueden levantar la mano y que les daremos el turno. Una vez finalizado el ejercicio, es interesante reflexionar sobre lo que ha salido, sobre lo que se ha comentado. Seguramente se darán cuenta de que sienten emociones diferentes ante la misma situación. Por otro lado, se demostrará que las emociones que les parecen "malas", como la envidia, pueden ser sentidas por todos: es decir, que no debemos avergonzarnos porque sentimos estas emociones, porque es normal.

**Tiempo:** 30 min

**Materiales:**

- Anexo 1. El dado de las emociones.
- Anexo 2. El dado de las emociones. (Con el nombre de las emociones)

Visitar la siguiente página web para visualizar las actividades:

[https://www.euskadi.eus/contenidos/documentacion/inn\\_doc\\_convivencia/es\\_def/adjuntos/EP\\_Ambito-socioemocional\\_behinbetikoa.pdf](https://www.euskadi.eus/contenidos/documentacion/inn_doc_convivencia/es_def/adjuntos/EP_Ambito-socioemocional_behinbetikoa.pdf)