

## **Re-creando Caminos**

Isabel Torres Arboleda

María Camila Carvajal Marín

María José Duque Molina

Natalia Latorre Londoño

Valentina Ruiz Mora

Asesora: Nadia Semenova Moratto Vásquez, PhD

Grupo de investigación Psicología, Salud y Sociedad

Mayo 31 de 2021

## **Resumen**

En la actualidad, a nivel global, se están vivenciando cambios en todas las esferas humanas debido a la pandemia por COVID-19, virus con un alto grado de contagio de persona a persona. La principal estrategia que se ha utilizado para disminuir los niveles de contagio es el aislamiento; según reportes investigativos, esto ha generado múltiples afectaciones en la población mundial, las cuales no solo son físicas sino también económicas, emocionales y psicosociales, siendo esta última el foco principal de este trabajo, específicamente en la población infantil de siete a doce años. Con este proyecto se busca fortalecer las habilidades sociales y emocionales en niños y niñas que se pudieron haber visto afectados debido al aislamiento por COVID-19. Para lograr lo anterior, se diseñará una página web interactiva dirigida a padres y/o cuidadores, en la cual encontrarán distintas actividades que brindan algunas pautas necesarias para abordar determinados aspectos que se ven afectados por el aislamiento, como lo son la conciencia emocional, las habilidades sociales y la convivencia. Este trabajo se considera relevante, ya que ante la afectación descrita muchos padres y cuidadores no cuentan con el conocimiento ni con las herramientas para su intervención.

Palabras clave: Afectaciones emocionales, aislamiento social, Covid-19, infancia, socialización.

## **Planteamiento del problema**

Según la Real Academia Española, la palabra Pandemia hace alusión a una “enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región”. Actualmente se está enfrentando una pandemia conocida como Covid-19; esta es una enfermedad causada por un coronavirus denominado SARS- Cov-2, el cual se dio a conocer por primera vez en Wuhan, China, el 31 de diciembre del 2019. Según la Organización Mundial de la Salud, los síntomas principales son tos seca, fiebre y cansancio; síntomas cuya gravedad obedece al sistema inmunológico de cada persona. En este sentido, factores como la edad y precondiciones de enfermedades cardiovasculares, pulmonares y obesidad, pueden generar cuadros más graves con síntomas como pérdida del gusto y del olfato, dificultades respiratorias, náuseas o vómitos, diarrea, entre otros. El tiempo de incubación del virus es de 2 a 14 días, en este rango de tiempo podrían o no aparecer los síntomas, teniendo en cuenta que hay personas también asintomáticas. Estas últimas representan un alto riesgo para la población, porque las personas asintomáticas suelen desconocer su situación y por ende ser más laxas con las medidas de precaución necesarias, lo cual genera un número mayor de posibles contagios.

El Covid-19 ha implicado un sinnúmero de modificaciones en la vida cotidiana de las personas a nivel mundial, como cambios en la salud, la economía y el ámbito social, ya que, para la prevención efectiva de la expansión del contagio, se han implementado diferentes medidas que impactan este ámbito, como son la cuarentena, definida como la restricción de las actividades que impliquen socialización a las personas que no están enfermas pero que pudieron haberlo estado. Por otro lado, está el distanciamiento, que implica mantener cierta distancia física de al

menos un metro con los demás. Por último, está el aislamiento, que supone una separación total de aquellas personas que presenten el virus, síntomas relacionados a este o hayan estado en contacto directo con una persona positiva para Covid-19 con el fin de evitar posibles contagios.

La pandemia y las medidas que se han adoptado involucran la participación de cualquier población a nivel global. En este sentido, las afectaciones de este acontecimiento no son únicamente en la salud física, también van de la mano con la salud mental. Según los antecedentes de pandemias por síndrome respiratorio agudo grave, ya atravesadas, se encontró que del 35% al 40% de las personas reportaron síntomas psiquiátricos y requirieron atención de los mismos. Lo que lleva a comprender esta enfermedad, y el contexto actual, como una situación que no solo va a dejar implicaciones en la salud física sino también en la salud mental y todo lo que esta trae consigo como aspectos cognitivos, conductuales y emocionales.

De manera particular, son diferentes los estudios que señalan los efectos y consecuencias que se generan en los niños a partir de la poca socialización por causa del aislamiento preventivo. Según un estudio realizado a niños que residen en Huangshi, provincia de Wuhan, se encontró que 403 estudiantes (22,6%) tuvieron síntomas depresivos y 337 estudiantes (18,9%) de ansiedad (Xinyan Xie et al., 2020).

Ante esto, cabe mencionar la importancia del desarrollo de las habilidades sociales en la primera infancia, las cuales se dan por medio de la interacción de los niños con sus pares. Un estudio realizado en el Centro infantil Cumbaya Valley, en Ecuador, señala que el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía y la motivación son habilidades que se deben desarrollar en la primera infancia para una correcta formación del aspecto social de cada ser

humano (Guzmán, 2018). Además, el estudio evidenció que la adquisición óptima de estas destrezas influye también en el aspecto personal respecto al:

desenvolvimiento con sus pares, en el conocimiento de sí mismo y de los demás, en lograr resolver un problema de manera tranquila, poder entender qué le pasa a su amigo(a), y lograr realizar las actividades de manera feliz y con ganas de aprender cada día. (Guzmán, 2018, p. 156).

Gracias a esto se evidencia el valor que se debe dar al relacionamiento con pares de este mismo grupo etario, el cual se ha visto afectado fuertemente por el aislamiento obligatorio durante la pandemia por Covid-19.

Cuando se habla del neurodesarrollo de un infante, se deben tocar ciertos aspectos como el desarrollo motor, sensorial, del lenguaje y aspectos sociales. En este caso, hablando de pandemia y lo que esta conlleva, se puede hablar de afectaciones directas respecto al desarrollo de los niños. Esto se debe a que, en los primeros años de vida, el ser humano requiere de un entorno exterior para recibir diferentes estímulos de los que recibe de sus cuidadores primarios, por ejemplo, el lenguaje tiene características ligadas a la cultura y a las relaciones, ya que es el medio por el cual se comunican con los otros y así a lo largo del tiempo pueden entablar relaciones interpersonales que, aunque en la casa establecen unas relaciones primarias, es necesario que se alcance no solo con su entorno familiar, sino también con otros niños.

Por otro lado, el desarrollo sensorial del niño proviene del medio en el que se encuentra inmerso, es por esto que a veces no es suficiente la estimulación que se da en casa. Cuando ocurre una cuarentena, en la que no hay posibilidad de cambiar de entorno, se pueden perjudicar estas áreas del desarrollo debido a que podría darse una limitación en los estímulos percibidos por el infante. Otro ejemplo claro de la socialización respecto al neurodesarrollo, se ve reflejado en la ansiedad ante los extraños. En la era del Covid-19 se ha visto cómo las familias se aíslan,

no logran tener un contacto físico en muchas de las ocasiones, por lo tanto, se podría considerar que, si un bebé nace durante la pandemia y sus primeras etapas del desarrollo se dan durante la misma, es posible prever que existirá un nivel de dificultad para crear vínculos cuando ya sea hora de volver a tener contacto físico. Es aquí donde los padres deben actuar con cautela y saber que, aunque haya una nueva realidad, el infante debe recibir diversos estímulos para concluir un buen neurodesarrollo (Medina et al., 2015).

### **Justificación del problema**

Se considera de suma importancia dirigir y desarrollar este trabajo principalmente a las implicaciones psicosociales que se han generado en los niños durante la pandemia por Covid-19, puesto que no solo se ve afectada la niñez, sino que puede repercutir en sus otras etapas de la vida y, a su vez, en diferentes aspectos como los académicos, laborales, económicos y claramente en la interacción social. De acuerdo con esto, en un estudio realizado en Lima, Perú, se señalan algunos de los procesos que no logran darse satisfactoriamente en el niño, los cuales son: la angustia frente a los extraños, la risa social y el interés por los pares (Medina et al., 2015). Además de que se ven alterados los vínculos con los cuidadores por permanecer tanto tiempo en un mismo entorno, en algunos casos puede ocurrir que en el momento en que se encuentren con otras personas, se presente una sensación de angustia fuera de la etapa esperada y una variación en la intensidad y frecuencia de esta.

Por consecuencia, al haber una afectación en la esfera personal, hay también un impacto en la sociedad en diversos ámbitos, ya que, al no haber desarrollado óptimamente las habilidades sociales, no podrán desempeñarse de acuerdo a lo esperado dentro de cada cultura. Si se pensara en los niños como el futuro de un país, se podría inferir que, si estos crecieran con dificultades en

las habilidades principales, como lo es la socialización, se generaría un impacto negativo en el desarrollo del país, evidenciándose en la educación, las relaciones internacionales, la política, la economía y otros aspectos.

En este sentido, este trabajo quiere impactar en las relaciones y emociones de los niños, al dirigirse a los padres, cuidadores y profesores, debido a que son las personas con las que tienen contacto directo y, de cierta forma, son con quienes han tenido interacción constante durante la pandemia, bien sea mediante contacto físico o por medio de la virtualidad. Por consiguiente, los ámbitos anteriormente mencionados (política, economía, educación) también se verán influenciados. Asimismo, se busca llegar a todas las profesiones que trabajan con niños y adolescentes, como psicólogos, profesores, trabajadores sociales, pediatras, entre otros.

Además, con este trabajo se busca recopilar información, sensibilizar y educar a las personas a las que va dirigido, sobre los posibles cambios psicosociales y lo que generan en los niños y en su desarrollo, cambios que incluso ya se están presentando como consecuencia de la disminución en el relacionamiento social. A su vez, pretende indagar y generar estrategias que sean de utilidad, para mejorar o desarrollar correctamente el aspecto psicológico y social de los niños durante una pandemia que implique distanciamiento social.

También se busca generar un cambio frente a la visión que se tiene de la pandemia y de las implicaciones que esta trae para los niños, puesto que ha habido cambios en las formas de relacionarse para los mismos, lo cual los afecta, por lo que es necesario emplear diferentes estrategias para un correcto desarrollo.

En relación con lo expuesto anteriormente, se plantean los siguientes objetivos para guiar este trabajo.

## **Objetivo general**

Fortalecer las habilidades sociales y emocionales en niños y niñas que se pudieron haber visto afectados debido al aislamiento por Covid-19.

## **Objetivos específicos**

- Promover estrategias de resolución de problemas para padres y/o cuidadores en relación con las necesidades de los niños.
- Identificar las estrategias de regulación emocional adecuadas en niños para el establecimiento de habilidades sociales.
- Brindar alternativas de socialización, para la virtualidad y la presencialidad.
- Diseñar estrategias lúdicas para que padres y/o cuidadores implementen con los niños y así reciban los estímulos necesarios para un correcto desarrollo emocional, funcionando estos como factores protectores.

## **Marco teórico**

Para dar una breve introducción y contextualizar sobre los temas que se abordarán durante el desarrollo de este trabajo, fueron tomadas las definiciones de diferentes artículos científicos y algunos aspectos relevantes frente al aislamiento, la socialización y las emociones, además de las consecuencias que conlleva el nulo o indebido desarrollo de estos aspectos. Posterior a esto se realizará una relación de los conceptos expuestos con respecto al Covid-19.

## **Aislamiento**

El aislamiento social, según Badia, Ruiz, Obiols, Oliveras y Legarda (2016), se define como “la situación objetiva de tener mínimos contactos con otras personas, bien sean familiares o amigos” (p. 604), la cual logra influenciar tanto la salud física como la salud mental. Esto se evidencia en conductas de consumo de SPA, sedentarismo, problemas de sueño y alimenticios, fatiga, hábitos poco saludables y altos niveles de estrés, a los cuales el organismo responde alterando negativamente el funcionamiento del sistema endocrino, cardiovascular e inflamatorio (Badia et al., 2016).

## **Socialización**

Tras el proceso de investigación se encontraron diversas definiciones desde diferentes perspectivas teóricas sobre la socialización. Desde una postura psicosocial, esta se define como la integración de aspectos que están marcados por cada cultura, como son las normas, actitudes, valores, roles y creencias, siempre y cuando se tenga en cuenta el contexto en el que el sujeto está inmerso y los agentes socializadores que influyen en el proceso de socialización: la familia, los amigos, instituciones, entre otras (Arnett, 1995; Maccoby, 2007; Grusec y Hastings, 2007, citados por Simkin y Becerra, 2013). Sin embargo, se ha encontrado que estos agentes socializadores se han visto afectados por la sobreestimulación de aparatos electrónicos (Sánchez, 2001). Por otro lado, Schaffer (1990) define la socialización como una perspectiva interaccionista, vinculando la socialización con el intercambio social, en donde se tienen en

cuenta los factores individuales, colectivos y culturales. Asimismo, Bettelheim (citado por Hidalgo, 2015) define el proceso de socialización como el contacto y la interacción que los niños establecen con las demás personas.

Según Mejía y Sandoval (1996) y Vigotsky (2000) (citados por González y León, 2009) el proceso de socialización es esencial puesto que el desarrollo del niño está altamente relacionado con la interacción, así que esta permitirá un proceso de enseñanza - aprendizaje, además de la construcción de herramientas culturales y cognitivas. Si bien este es un proceso indispensable del desarrollo del ser humano, no es innato, por lo que debe ser adquirido a través del aprendizaje vicario y la interacción con el mundo. Para que esto se logre correctamente es de vital importancia la libre expresión de sentimientos, deseos y opiniones del niño; la aceptación y comprensión de la diversidad que se acompaña de la inclusión de valores. Todas estas características se dan a partir de relaciones sanas de este con las personas que lo rodean.

Esto se puede corroborar según la teoría de Erik Erickson (citado por Hidalgo, 2015), en la que se tuvo en cuenta únicamente las tres primeras etapas debido a la población a la que el presente trabajo se enfoca: 1. confianza *vs.* desconfianza, en donde se busca que el niño crezca siendo seguro de sí mismo, creando confianza y optimismo; 2. autonomía *vs.* vergüenza y duda, con el fin de explorar y desarrollar su autoestima, adquirir su independencia y controlarse ante sus deseos; 3. iniciativa *vs.* culpa, en la cual se espera que comiencen a vincularse con terceras personas.

En relación con estas etapas es importante tener en cuenta que, si alguna de ellas no se completa satisfactoriamente, las siguientes se verán afectadas, lo que podría traer al niño diversas consecuencias como implantar la duda y la vergüenza, afectar su autoestima y autonomía,

desarrollar la intolerancia a la crítica o al control, lo que podría conllevar a desarrollar un sentimiento de culpabilidad.

Dándole continuidad a las alteraciones en los niños tras la poca socialización, se puede encontrar afectada su autoestima y autorregulación, la apropiación de roles y el rendimiento académico, esto surge como consecuencia de las dificultades que han tenido las instituciones educativas para adaptarse a las nuevas modalidades virtuales (Sánchez, 2001). A partir de esto, se pueden llegar a adquirir comportamientos ya sean positivos como la amabilidad o negativos como la agresividad, dependiendo del proceso que lleve cada niño, obstaculizando también la relación que pueda tener con pares y con adultos (Contini y Lacunza, 2011). A modo de concluir el aspecto de la socialización y las alteraciones en el desarrollo que conlleva las interrupciones en esta, es importante resaltar que este proceso es indispensable para el desarrollo y la construcción singular del ser humano.

## **Emociones**

Según Goleman (1996) (citado por Pereira, 2019): “Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución” (p. 16). De acuerdo con una postura más sociológica respecto a las emociones, estas son el resultado de la integración de la cultura, situaciones e interacciones sociales y características personales o parentales. Asimismo, según el texto de Emociones, intencionalidad y racionalidad práctica, estas se definen según su funcionalidad y flexibilidad como automáticas e innatas, las cuales pretenden el bienestar de las personas cuando se presenta una situación o un objeto inesperado o amenazante (Pereira, 2019).

Las emociones causan cambios fisiológicos y expresivos, los cuales provienen de patrones de activación neuronal. Estos, a su vez, se derivan de estímulos del medio ambiente, de recuerdos de acontecimientos pasados, de anticipación de eventos futuros, entre otros, (Damasio, 1994; LeDoux, 1996, citados por Pereira, 2019). Las emociones se dividen en dos grandes grupos: emociones primarias y emociones secundarias o sociales. El primer grupo lo componen la alegría, la tristeza, el miedo, el disgusto, la sorpresa y la ira, las cuales están ligadas a mecanismos adaptativos, reacciones fisiológicas y comportamentales automáticas. Según Damasio (1994) (citado por Pereira, 2019), desde el desarrollo, estas emociones son las iniciales, sin embargo, no son las únicas, así mismo respondemos emocionalmente a objetos, situaciones o personas que no están previamente configurados en nuestro cerebro, dándole paso a las emociones secundarias que son consideradas las sociales (Damasio, 1994; LeDoux, 1996, citados por Pereira, 2019). Estas están comprendidas por el orgullo, la vergüenza, la culpa, los celos y la envidia. Surgen de la combinación de la autovaloración de sí mismo y de la respuesta del sujeto al ser consciente de que el otro constantemente le realiza evaluaciones o valoraciones. A diferencia de las primarias, estas emociones no se dan de manera innata, se comienzan a experimentar a partir de los dos años. Posteriormente, entre los 5 y 8 años, cuando el niño ha adquirido un mayor desarrollo social y cognitivo, logra explicar y comprender las emociones personales como las de los otros (Villanueva, Clemente, Adrián, 2000).

A partir de los conceptos anteriormente descritos, se expondrá a continuación una correlación entre estos. Para comenzar, se encontró que la interacción impulsa y da fuerza a las emociones primarias y hasta puede llegar a generar emociones secundarias. Las emociones no solo dependen del propio individuo, sino que van más allá y se ven influenciadas por las distintas

interacciones que se generan a lo largo de la vida, comenzando por la familia, luego las relaciones con los pares al entrar en el colegio, amistades generadas en la niñez y finalmente consolidándose en la adolescencia. Además, estas se van a ver afectadas por las figuras de autoridad y por los demás agentes socializadores. En otras palabras, las emociones se podrán ver alteradas tanto por el propio individuo como por el contexto en el que se desarrolla (García, 2019).

Haciendo énfasis en la población infantil, se evidencia la importancia de una correcta estimulación, no solo para el desarrollo de las áreas cognitiva, lingüística y afectiva, sino también para el desenvolvimiento óptimo que el niño pueda llegar a tener en distintos contextos sociales. Este desenvolvimiento se refiere a relaciones adecuadas con otros, el reconocimiento de emociones en terceros, la expresión de las propias habilidades comunicativas y llevar a cabo acciones de respuesta ante ellas (Hidalgo, 2015). En este sentido, existen tres aspectos que hacen parte del desarrollo emocional y que cobran mucha importancia a la hora de conocer si existe un correcto desarrollo de las competencias emocionales en el niño. En primer lugar, está la comprensión emocional, en la que se incluye el entendimiento de estas tanto a nivel interno como externo, ya que, a partir de la experimentación de las propias emociones, los niños comienzan a generalizarlas tanto a otros contextos como a otras personas. Más adelante comienzan a experimentar emociones con deseos, lo cual incluye las creencias subjetivas. Luego se presenta la ambivalencia emocional, que se refiere a vivenciar dos emociones en una misma situación o hacia una misma persona y, posteriormente, se desarrollará la capacidad para ocultar o disimular la expresión de ciertas emociones.

En segundo lugar, se ubica la capacidad de regulación, refiriéndose al manejo de la intensidad y duración de los estados emocionales, en este se incluye la capacidad tanto para

adaptarse a distintas situaciones, como también para la modificación de lo que se puede interpretar ante el surgimiento de la emoción. En tercer lugar, se presenta la empatía, la cual recoge características de los aspectos anteriormente mencionados, ya que esta se refiere a la capacidad de compartir e interpretar las emociones de los demás y orientar la respuesta a las propias necesidades y a las de los otros, requiriendo de un distanciamiento psicológico (Cepa, Heras y Lara, 2016).

### **Consecuencias psicológicas por el aislamiento**

Según un estudio realizado en Cuba y Ecuador, en el año 2020, se observa que los niños que han sido expuestos a un aislamiento causado por la pandemia de Covid-19 tienen una mayor probabilidad de presentar distintos trastornos, como estrés postraumático, trastornos de adaptación y/o estrés agudo. La pérdida de rutinas diarias y la reducción del contacto social genera en los niños sensaciones de frustración y aburrimiento, y estas suelen agravarse cuando el aislamiento requiere una separación de contacto físico entre ellos y sus cuidadores. El grado de estas manifestaciones están directamente relacionadas con la duración del encierro. Además, los estados de ansiedad, ira y estrés pueden aumentar como respuesta a un abastecimiento insuficiente de la canasta básica familiar y también por no disponer de información y pautas de actuación precisas frente al virus (Broche, Fernández y Reyes, 2020).

A partir de una investigación realizada en España, en el año 2020, también se encontró que, en el transcurso del confinamiento, la población experimentó estados de ánimo tanto eufóricos como disfóricos. Los estados de ánimos eufóricos los componen sentimientos de

bienestar, júbilo y felicidad que se ven expresados a partir de fortalecer las relaciones familiares con más tiempo de calidad y de implementar reformas dentro de los lugares de trabajo que han beneficiado a algunos colaboradores.

En cuanto a los estados de ánimo disfóricos, se encuentran sentimientos de tristeza, ira, ansiedad, desrealización e incertidumbre, especialmente en el ámbito laboral, lo cual es causado por no saber qué va a pasar con el puesto de trabajo y los ingresos para sobrellevar las dificultades durante la pandemia. Los cambios anímicos relacionados al virus y la pérdida de seres queridos también ponen en evidencia estos estados disfóricos. Asimismo, el estudio logró diferenciar dentro de la población que algunas personas desde el comienzo de la pandemia experimentaron estados de ánimo disfóricos los cuales se fueron tornando a eufóricos siendo esto de “peor a mejor” y viceversa siendo de “mejor a peor”, es decir, vivenciaron inicialmente estados de ánimo eufóricos que se transformaron en disfóricos (Balluerka et al., 2020).

Tras haber realizado un recorrido teórico sobre los conceptos principales para este trabajo, tales como “aislamiento”, “socialización”, “emociones” y “consecuencias psicológicas por el aislamiento”, se procederá a establecer una relación de estas variables frente a la problemática mundial por la pandemia de Covid-19, a partir de la perspectiva de las autoras.

El aislamiento ha llegado a afectar la socialización y, aunque la interacción no ha desaparecido por completo, se ha presentado un cambio en la forma de relacionarse, ya que el contacto físico con algunos agentes socializadores se ha visto obstaculizado y este se da específicamente mediante la virtualidad, exceptuando el núcleo familiar con el que se vive.

Hablando específicamente de la población infantil, la poca socialización está afectando el desarrollo emocional, cognitivo, psicológico y motor de los niños. Además, las emociones secundarias se han visto principalmente afectadas, ya que estas se desarrollan a partir de la socialización. Asimismo, las emociones primarias también se han visto alteradas a causa de la convivencia con las mismas personas por un periodo de tiempo prolongado, y esto puede aumentar si dicha interacción no es adecuada. Además, no sobra mencionar la carga afectiva que conlleva la situación mundial de la pandemia, la cual ha generado altos niveles de estrés, tristeza, ansiedad, frustración y fluctuaciones en el estado de ánimo por fuera de lo esperado.

## **Metodología**

El presente trabajo consiste en el desarrollo, planeación y diseño de una página web interactiva, dirigida a los padres y cuidadores de niños de 7 a 12 años, que estén interesados en disminuir las posibles alteraciones psicosociales que aparecieron durante la pandemia por Covid-19. En esta podrán encontrar diferentes categorías que estarán compuestas por diversas actividades, con el fin de brindar herramientas y estrategias para el desarrollo óptimo de estas, con el objetivo de mitigar las afectaciones emocionales, y su permanencia en el tiempo, en los niños debido a la pandemia por Covid-19. Las estrategias y herramientas estarán relacionadas con:

1. Expresión de emociones
2. Regulación de emociones
3. Resolución de problemas
4. Habilidades sociales
5. Relación con los padres

**Objetivo general:** Fortalecer las habilidades sociales y emocionales en niños y niñas que se pudieron haber visto afectados debido al aislamiento por COVID-19.

**Nodo y actividades respectivas:**

Objetivo para el trabajo	Categorías	Nombre de la actividad	Instrucción	Objetivo	Contenido
Conciencia Emocional	Expresión emocional	1. Dibujando y expresando	Invitar al niño a que dibuje libremente lo que siente y piensa.	Favorecer la manifestación del pensamiento emocional mediante el dibujo gráfico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas</li> <li>• Colores/Marcadores</li> <li>• Permite que se tome el tiempo que desee.</li> </ul>
		2. Ponle palabras	Pedirle al infante que escriba libremente lo que siente (puede ser mediante palabras, cuento, carta). Posteriormente abrir un espacio de diálogo sobre aquello que escribió.	Ayudar a comprender ideas o sentimientos que son poco claros para el niño y no sabe cómo expresarlas y/o reconocerlas proporcionando un espacio para plasmarlas por medio de palabras y generar una mejor comprensión de éstas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lápiz, colores o marcadores (Es decisión del niño)</li> <li>• Hojas</li> <li>• Permite que se tome el tiempo que desee.</li> </ul>
	Regulación de emociones	1. Inhala calma	Incitar al infante a hacer un ejercicio de respiración juntos. Se pone	Bajar el ritmo cardíaco con el fin de buscar la estabilidad del sistema. Esto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inhala 4 segundos, sostiene 4 segundos y después exhala</li> </ul>

			la mano del cuidador sobre su pecho y juntos llevan a cabo los ejercicios de respiración.	busca mitigar las respuestas ante las situaciones estresantes para lograr la regulación de emociones de una forma adecuada.	durante 4 segundos. Realizar este ejercicio al menos 3 veces
		2. Al son de mi sentir	Se enseña al niño a identificar y regulan sus emociones a través de la música favorita.	Mediante un gusto personal, lograr que se pueda transformar de una manera creativa la emoción negativa presente hacia una positiva y finalmente hablar sobre lo que experimento durante todo el proceso	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo de sonido o dispositivo electrónico donde se pueda escuchar música.</li> </ul>
Estrategias Habilidades Sociales	Resolución de problemas	1. ¡Resolvamos juntos!	Iniciar la actividad contextualizando al niño, juntos (cuidadores y niños) van a ver una serie de videos donde se preguntará por las acciones de los protagonistas de los mismos. Dependiendo de la respuesta del niño se le retroalimenta, enfocándose en una adecuada resolución de problemas.	Fortalecer su capacidad de resolver problemas por medio no solo de su vivencia propia sino observando objetivamente desde una perspectiva externa a la situación, con esto el niño podrá visualizar y proyectar sus propias emociones según lo observado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NeWzPjQD7h0">https://www.youtube.com/watch?v=NeWzPjQD7h0</a></li> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZgaidCmzfHk">https://www.youtube.com/watch?v=ZgaidCmzfHk</a></li> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wU2PXit6ixQ">https://www.youtube.com/watch?v=wU2PXit6ixQ</a></li> <li>• Dispositivo electrónico (celular, tableta, computador)</li> <li>• Acceso a internet</li> </ul>
		2. Juega y	Enseñar al niño	Es importante	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.fri">https://www.fri</a></li> </ul>

		aprende	el juego y las instrucciones para llevarlo a cabo.	hacer énfasis que el objetivo no es jugar, sino que el niño aprenda a manejar el tiempo y la frustración ante él. Para esta actividad lo importante es tener un tiempo límite para cada juego.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.nicKelodeon.es/programas/bob-esponja/juegos/tres-en- raya/5cubbi">http://www.nicKelodeon.es/programas/bob-esponja/juegos/tres-en- raya/5cubbi</a></li> <li>• <a href="https://www.1001juegos.com/juego/uno-online">https://www.1001juegos.com/juego/uno-online</a></li> <li>• Dispositivo electrónico que tenga navegación (celular, tableta, computador).</li> <li>• acceso a internet</li> </ul>
Habilidades sociales	1. Amigos por siempre	Se deben conseguir materiales para realizar manillas para que juntos las hagan; con el fin de dárselas a los amigos más cercanos o familiares lo que simbolizaría con el vínculo, a pesar de la distancia, por lo que se le debe decir que cuando vaya a entregar las manillas debe explicarle a la otra persona porque es importante para él/ella y cuánto lo quiere.	Mediante el acto simbólico de entregar una manilla se busca que la socialización tenga un significado y conlleve a una mayor conexión con las personas que rodean al infante, ya que, por la distancia se dificulta la interacción promoviendo alternativas para socialización	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hilos o cauchos de cabello o materiales para hacer manillas</li> <li>• Video instructivo para ver el paso a paso de cómo hacer las manillas. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YdSMK3bJ3RY">https://www.youtube.com/watch?v=YdSMK3bJ3RY</a></li> <li>○ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OgFkyt">https://www.youtube.com/watch?v=OgFkyt</a></li> </ul> </li> </ul>	

					<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OgFkyt80GYc">80GYc https:// www.y outube. com/wa tch?v= OgFkyt 80GYc</a></li> </ul>
		<p>2. Amigos, ¡estoy aquí!</p>	<p>Se le pedirá al niño/a que escriba cartas manualmente a los amigos con el fin de expresarles su aprecio, sí lo extraña o no por el tema de la virtualidad y todo aquello que le quiera contar. Luego el padre o cuidador deberá enviarla ya sea físicamente o por medio de una foto a la persona que va dirigida esta carta.</p>	<p>Lo que se busca con esta actividad es que por medio de las cartas puedan fortalecer o mantener intacto el vínculo que ya tienen con los amigos y sigan en contacto de una forma simbólica y especial como lo es la carta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hojas y lápices o colores para dibujar.</li> </ul>
Convivencia	Relación con padres	<p>1. Ponte en mis zapatos</p>	<p>Se le pedirá al niño que los papeles cambien. El niño será el adulto y el adulto actuará como el niño. La idea es que reflejen tanto cualidades como debilidades o cosas que no les agrade mucho</p>	<p>Brindar herramientas que favorezcan la tolerancia hacia el otro y permitan así mismo el intercambio de ideas acerca del comportamiento con el fin de fortalecer la relación. Además, se podrá</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Si requiere ropa o elementos distintivos de cada uno.</li> <li>● Respeto, disposición y paciencia</li> </ul>

			del otro. Después habrá un diálogo sobre lo que sintieron al hacer la actividad.	autobservar en la actuación del otro y evaluar cada uno sus propios comportamientos.	
		2. Planear Juntos	Se elige y se planea conjuntamente un día donde se puedan compartir nuevas experiencias, teniendo en cuenta gustos y obligaciones de cada uno, siempre de forma que todos estén de acuerdo. Sería ideal establecer todo un día para esto.	Establecer niveles de confianza y comunicación óptimos entre cuidadores e infantes, mediante un espacio donde se comparta de manera colectiva los gustos de cada persona, y así vivir un tiempo de calidad entre padres/cuidadores e hijos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tiempo libre y disponible.</li> <li>● Hoja</li> <li>● Marcadores</li> </ul>
		3. Rincón de la paz	Buscar un lugar donde el infante se sienta seguro y resguardado en casa; lugar que servirá como un espacio de libre expresión y lleno de respeto, sin castigos. Allí el niño podrá decorarlo cómo este quiera y los padres pueden ayudarlo, pero siempre respetando sus decisiones.	Permitir un espacio de reflexión para el niño, en el cual se sienta cómodo de hacer y pensar a su manera sin limitaciones. Allí se podrá hablar temas delicados o difíciles de comunicar con los padres buscando mejor la comunicación entre ellos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Lugar de la casa.</li> <li>● Cosas para decorar o armar el espacio (sábanas, cobijas, colchones, flores, etc.).</li> </ul>

## **Consideraciones éticas**

El presente trabajo está regido por la Resolución 8430 de 1993, la cual “establece las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación de salud”. En esta se incluyen las disposiciones generales de acciones que contribuyan al conocimiento de los procesos biológicos y psicológicos en los seres humanos.

De acuerdo con los principios establecidos en la resolución mencionada, específicamente en el Artículo 11, la presente investigación se clasifica como sin riesgo, porque no tiene ninguna intención en intervenir o modificar variables biológicas, psicológicas o sociales en la población.

## **Referencias**

- Badia, J.; Ruiz, M.; Obiols, N.; Oliveras, L. & Legarda, E. (2016). “Aislamiento social y soledad: ¿Qué podemos hacer los equipos de atención primaria?” *Elsevier*, 48(9), pp. 604-609. <https://core.ac.uk/download/pdf/82535682.pdf>
- Balluerka, N.; Gómez, J.; Hidalgo, M.; Gorostiaga, A.; Espada, J.; Padilla, J. & Santed, M. (2020). “Las consecuencias psicológicas de la Covid-19 y el confinamiento”.

[https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu\\_eines/noticies/docs/Consecuencias\\_psicologicas\\_COVID-19.pdf](https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf)

- Broche, Y.; Fernández, E. & Reyes, D. (2020). Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. *Revista Cubana de Salud Pública*, 46(Supl. 1).  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662020000500007&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662020000500007&lng=es&tlng=es)
- Contini, N. & Lacunza, A. (2011). “Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos”. *Fundamentos en Humanidades*, XII(23), pp.159-182. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18424417009>
- García, A. (2019). “Neurociencia de las emociones: la sociedad vista desde el individuo. Una aproximación a la vinculación sociología-neurociencia. *Sociológica (México)*, 34(96), pp. 39-71.  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0187-01732019000100039&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-01732019000100039&lng=es&tlng=es)
- González, B., & León, A. (2009). “Interacción verbal y socialización cognitiva en el aula de clase”. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3122358>
- Guzmán, M. (2018). “Desarrollo de habilidades sociales a través de actividades lúdicas en los niños de 3 años en el centro infantil Cumbaya Valley”. *Conrado*, 14(64), pp. 153-156.[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442018000400153&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442018000400153&lng=es&tlng=es)
- Heras, D.; Cepa, A. & Lara, F. (2016). “Desarrollo emocional en la infancia. Un estudio sobre las competencias emocionales de niños y niñas. *International Journal Developmental and educational psychology*, 1(1). <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851776008.pdf>
- Hidalgo, F. (2015). *Análisis de los efectos que genera la estimulación adecuada en la socialización de niños en edad preescolar: un estudio de caso en el CEMEI 'empleados municipales'*. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/9910/1/QT08015.pdf>.
- Medina, M.; Kahn, I.; Muñoz, P.; Leyva, J.; Moreno, J. & Vega, S. (2015). “Neurodesarrollo infantil: características normales y signos de alarma en el niño menor de cinco años”. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 32(3), 565-573.  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342015000300022&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342015000300022&lng=es&tlng=es)

Pereira, S. (2019). "Emociones, intencionalidad y racionalidad práctica. William James y Antonio Damasio". *Ideas y Valores*, 68 (170), pp. 13-36.

Resolución 8430 de 1983 [Ministerio de Salud]. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. 4 de octubre de 1983.

Sánchez, Y. (2001). "Vista de Vigotsky, Piaget y Freud: a propósito de la socialización". *Revista Universidad Distrital*, 6(1), pp. 29-34.  
<https://revistas.udistrital.edu.co/index.php/enunc/article/view/2440/3382>

Simkin, H. & Becerra, G. (2013). "El proceso de socialización. Apuntes para su exploración en el campo psicosocial". *Ciencia, docencia y tecnología*, 24(47), pp. 119-142.

Villanueva, L.; Clemente, R. & Adrián, J. (2000). "La comprensión infantil de las emociones secundarias y su relación con otros desarrollos sociocognitivos", 3(4).  
<http://reme.uji.es/articulos/avilll7280806100/texto.html>

Xinyan Xie, B.A.; Qi Xue, M.P.H; Yu Zhou, B.A.; Kaiheng Zhu, B.A.; Qi Liu, M.S.; Jiajia Zhang, M.S. & Ranran Song, M.S. (2020). "Mental Health Status Among Children in Home Confinement During the Coronavirus Disease 2019 Outbreak in Hubei Province, China". *JAMA Pediatr*, 174(9), pp. 898-900.  
Doi:10.1001/jamapediatrics.1619.