



PsicoNoticias

NOTICIAS Y ACTUALIDAD DE LA PSICOLOGIA

BOLETIN PSICONOTICIAS N°52 | 4 DE MARZO DE 2022

Especialistas advierten que niños sufrirán problemas de sueño, apetito, concentración y energía en regreso a clases

Luego de meses sin asistir presencialmente a los colegios, una cuota de ansiedad y nerviosismo será inevitable al reunirse en persona con amigos y profesores, advierten especialistas en salud mental. Algo que debe ser tomado en cuenta, porque se trata de un retorno bajo nuevas reglas y un escenario distinto al que conocían. Es volver a clases en pandemia. Es una transición, especialmente en cuanto a salud mental se trata. "Representa una serie de desafíos diferentes de lo que era volver hace tres años de vacaciones de invierno, no es que sea solo regular el sueño luego de dos semanas de descanso", dice la doctora Vania Martínez, psiquiatra y directora del Núcleo Milenio para Mejorar la Salud Mental de Adolescentes y Jóvenes,

La pandemia dejó en claro que el aprendizaje en persona es lo mejor para su salud física y mental en general. A nivel social pueden experimentar dos cosas, señala Juan Ariel Zuñiga, psiquiatra y jefe de salud mental de

Vidaintegra, por una parte, alegría por estar con sus compañeros, pero al mismo tiempo temor, "el síndrome de la cabaña", es decir, "¿qué hay ahí afuera? ¿cuándo me voy a contagiar?, ¿será peligroso?, lo que es de una ambivalencia tremenda para ellos". Los niños son resilientes, pero vienen de meses de mucho estrés. Diversos estudios han recalado cómo los ha afectado tanto pedagógicamente como emocionalmente, el no asistir al colegio. El proyecto Impacto en la Salud Mental de Preescolares y Escolares Chilenos Asociado a la Cuarentena por Covid-19, realizado por el Departamento de Psiquiatría y Salud Mental Norte de la U. de Chile, consultó a apoderados de 4.772 estudiantes de prekinder hasta cuarto básico, de 46 colegios públicos de las comunas de Cerro Navia, Lo Prado y Pudahuel, quienes reconocieron un alza en todos los síntomas de salud mental pesquisados. (Fuente: La Tercera)



La pandemia dejó en claro que el aprendizaje en persona es lo mejor para su salud física y mental en general. A nivel social pueden experimentar dos cosas, señala Juan Ariel Zuñiga, psiquiatra y jefe de salud mental de

Psico-Dato: La vuelta a clases es un proceso gradual que requiere adaptación, y sobre todo, que estemos atentos a los síntomas de nuestros hijos.

Un 74% de estudiantes chilenos de educación superior presenta síntomas de depresión por estudiar en situación de confinamiento

Así lo revela un estudio realizado por la Escuela de Psicología de la Universidad de Valparaíso (UV), que contó con el patrocinio y la aprobación del Comité de Ética del Instituto Milenio para la investigación en Depresión y Personalidad (MIDAP), el cual se concretó mediante una encuesta en línea que se aplicó entre junio y julio del año pasado, dirigida a estudiantes de carreras de pregrado de todo el país. Su objetivo principal consistió en evaluar el impacto de los estresores familiares y académicos surgidos durante la emergencia sanitaria, sobre la salud mental de estudiantes de educación superior que viven actualmente en situación de confinamiento.

El estudio da cuenta de que el 62% de los estudiantes confesó que el estado de confinamiento al que se vieron sometidos durante el año pasado les produjo "malestar", en gran medida derivado



de la incertidumbre que a su vez les generó la posibilidad de que un familiar cercano se contagiara y enfermara de Covid-19. El 71% dijo que esto último le preocupa "mucho", casi tres veces más que la opción de contraer ellos mismos la infección.

Frente a este panorama, el 8% de los consultados reconoció haber iniciado una psicoterapia y el 36% afirmó que cree necesitar una. Asimismo, el 74% admitió alguna sintomatología depresiva "moderada a severa", porcentaje que es transversal al género, rango etario y nivel socioeconómico de los estudiantes y que ellos relacionan de manera importante con cuadros de ansiedad caracterizados por una tensión constante y la sensación de "querer estallar". Además, mencionaron padecer complicaciones como falta de energía, problemas para concentrarse y dificultades para dormir. (Fuente: La Tercera)

Psico-Dato: Fundamental tomar conciencia del efecto que ha tenido la pandemia en los estudiantes. El tratamiento y seguimiento de casos de trastornos psicológicos debe ser monitoreado en conjunto por los padres y los establecimientos educacionales.