

A fines de marzo de 2020 se produjeron las primeras cuarentenas:

# Las secuelas que dejó la pandemia en la socialización de niños y jóvenes a cinco años de los confinamientos

Menor autonomía, mayor ansiedad, dificultad para hacer nuevos amigos o para la autorregulación emocional son algunas de ellas.

ALEXIS IBARRA O.

“Yo puedo comparar lo que ha pasado con mis dos hijos. Y sí, noto diferencias en el tema de la socialización, a pesar de que ellos son super parecidos. El mayor empezó sus clases tres años antes del confinamiento y el menor entró al colegio justo el año de la pandemia”, dice Isabel Margarita Mandiola. “En el curso del menor hay niños con problemas de ansiedad severa y hay un hiper apego a los papás. Se invitan mucho menos a sus casas y los papás también son distintos, ya que son más aprehensivos con sus hijos”, agrega.

Hace cinco años comenzaron los primeros confinamientos. Al inicio, solo fueron las comunas con mayor índice de contagio, pero la situación se propagó hasta llegar a un confinamiento total en el país. Las escuelas cerraron sus puertas y los niños reemplazaron el pupitre por clases en línea, en sus hogares.

Según estadísticas de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), Chile fue el país miembro que permaneció con las escuelas cerradas por más tiempo, sumando 259 días de cierre total y 116 días de cierres parciales.

Investigadores de la Escuela de Psicología de la U. de los Andes hicieron



**El confinamiento** —que comenzó en marzo de 2020— obligó a los estudiantes a permanecer en sus hogares, asistiendo a clases por videoconferencia. La falta de relación con sus pares tiene consecuencias hasta ahora.

un estudio pospandemia en el que consultaron sobre la percepción de los chilenos de cómo el confinamiento podía afectar la salud mental. Entre los resultados que más llamaron la atención es que el 80% de los consultados cree que los efectos que tuvo la pandemia sobre niños, niñas y adolescentes (NNA) iba a afectar negativamente su salud mental en el mediano y largo plazo.

Prácticamente la mitad de los encuestados opinó que la pandemia afectó negativamente el uso que hacen de internet y redes sociales, su capacidad para hacer amigos, y sus no-

tas y rendimiento escolar.

“Un informe de Unicef (2022), sobre los efectos del confinamiento en la niñez y adolescencia en América Latina, destacó que la falta de interacción presencial generó déficits en habilidades sociales, mayor aislamiento y dificultades en la regulación emocional”, dice Anyvic Aguilera, directora del Diplomado en Educación Ciudadana y Convivencia Escolar de la U. San Sebastián.

Ella, en su trabajo con comunidades educativas, observó que el confinamiento dejó secuelas en el déficit de repertorio social y emocional, “con ni-

ños y adolescentes que perdieron habilidades básicas de interacción, como la de iniciar conversaciones, leer el lenguaje no verbal o resolver desacuerdos en forma asertiva (...) A muchos escolares les cuesta gestionar diferencias con sus pares sin recurrir a la agresión o el aislamiento, lo que ha incidido en el aumento de casos de *bullying* y de conflictos en el aula”.

A eso se suma que en niños de educación básica, “se observó un retraso en la autonomía y la autorregulación emocional”, mientras que los de educación media “presentan comportamientos propios de cursos más bajos,

con menor tolerancia a la frustración y menos habilidades para el autocontrol”, dice Aguilera.

## Etapas de transición

“Es como si hubiésemos perdido dos años de madurez. Lo hemos conversado mucho con mis amigos y es como si por dos años nos quedamos pegado en la edad mental que tuvimos saliendo del colegio. El confinamiento no nos permitió vivir plenamente la universidad, con todo el crecimiento personal que eso implica”, dice Alexander Sotomayor, quien vivió sus

## Concentración e irritabilidad

Un estudio del Ministerio de Educación, publicado en 2024, se adentró en la percepción de los apoderados en cuatro dimensiones, donde una de ellas era el bienestar emocional. El problema más reportado fueron las dificultades para concentrarse y estudiar, que estaría presente de forma frecuente o muy frecuente en un 26% de los y las estudiantes, y esto se manifiesta más en hombres que en mujeres. El 17% de los apoderados reporta poco interés en las actividades escolares y de aprendizaje en sus hijos, mientras que un cuarto del total de la muestra reporta haberlos visto irritables o poco tolerantes con frecuencia o mucha frecuencia, mientras que el 52% dice que ocasionalmente. Por otro lado, menos del 10% ha percibido a su estudiante triste o aislado(a) de forma frecuente.

primeros años de universidad en confinamiento.

“Afectó más a quienes estaban pasando por etapas de transición (entrar a kinder, al colegio o a la universidad), ya que hubo un efecto mayor en el retraso del desarrollo de competencias sociales y emocionales”, dice Fabián Barrera, director académico de la Escuela de Psicología de la U. de los Andes y director del Laboratorio de Innovación en Psicología y Educación.

Para el especialista esto se refleja en un menor desarrollo de habilidades sociales y emocionales como la empatía, el control del impulso y las emociones

Lorena Valdés, también es madre de dos niños en edad escolar. Ella ha visto cambios en la forma en que se comunican. “Les cuesta más la interacción en persona. Y, de hecho, la interacción con los amigos no es oral, es escrita”, dice.

Esto concuerda con los resultados de la Radiografía Digital 2025 de ClaroVTR y Critería, cuyos resultados dan cuenta de que hablar es recién la tercera forma de interacción entre ni-

ños y adolescentes, tras el chat y las redes sociales.

Para Carlos Araos, doctor en Información y especialista en Ciberpsicología, en la pandemia se produjo “la sustitución forzosa de los mecanismos relacionales naturales, que se cambiaron por una relación mediada por computadores. A eso se suma la exposición prolongada a pantallas. Ya se ha estudiado que esto afecta el hipocampo que está asociado a la expresión de emocionalidad y la memoria”, dice.

“Otra cosa es que los menores asumieron el control de la comunicación. Podías apagar la pantalla, incluso desconectarte. El niño aprendió que la comunicación dependía de una decisión personal y no aprendió lo importante que es escuchar a los demás. Todo lo que pasó en el confinamiento fue una simulación de una experiencia educativa que lamentablemente duró mucho”, aclara.

Barrera cree que aquellas cosas aún no resueltas —sobre todo las relacionadas con los aspectos psicológicos— merman en el propio bienestar de los niños y jóvenes. “Hay cosas que aún no se han estudiado, como la repercusión del confinamiento en la satisfacción con la vida, lo que afecta más a los adolescentes”, explica Barrera.

Irma Palma, académica del Departamento de Psicología de la U. de Chile, concuerda con la apreciación de que hay consecuencias sociales y psicológicas del confinamiento que aún deben estudiarse. “Durante la pandemia hicimos un proyecto para analizar sus efectos en muchas dimensiones de la vida y revisamos las distintas hipótesis”.

Y agrega: “Muchas de esas hipótesis no fueron retomadas en estudios”. De ahí que la académica asegure que aún faltan estudios pospandemia de sus efectos en distintos ámbitos y que se contrasten con los estudios que se hicieron en tiempo real y en condiciones adversas durante la pandemia.

Para Aguilera, “la pandemia dejó en evidencia que la socialización no es un proceso espontáneo, sino que requiere espacios, prácticas y mediaciones que deben ser promovidas tanto por las familias como por el Estado. La pregunta ya no es si la pandemia afectó la socialización, sino qué estamos haciendo hoy para reparar ese daño y construir una convivencia más sana y empática”.