

# L'impacte emocional de la COVID-19 en la infància i l'adolescència

Patrícia Escalona. Psicòloga Clínica

Cap de secció del CSMIJ de Les Corts i Sarrià - Sant Gervasi. Associació CHM Les Corts

# OBJECTIUS



- Impacte psicològic de la COVID-19 en l'alumnat
- Reconèixer factors de risc potencials per patir un problema de salut mental
- Utilitzar un pla d'acció de 5 passos per ajudar a l'alumnat: identificació de senyals d'alarma, acompanyament i derivació a recursos especialitzats

# IMPACTE DE LA COVID-19 EN LA INFÀNCIA I ADOLESCÈNCIA

ESDEVENIMENT  
ESTRESSANT O  
TRAUMÀTIC

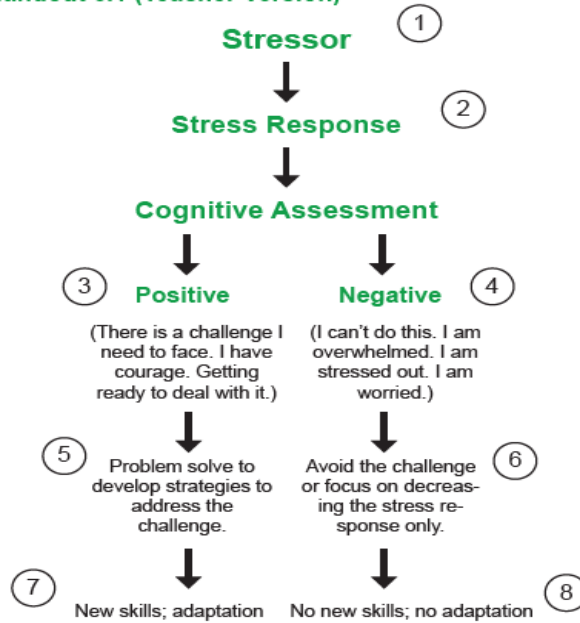
Desajust entre les capacitats  
de la persona i les  
exigències personals o que  
provenen de l'entorn



Desbordament i manca  
de capacitat de  
resposta

Ruptura de la trajectòria vital

Repte dels mecanismes d'afrontament  
habituals



- 1) A challenge occurs in our environment (e.g. an upcoming exam).
- 2) We experience various "symptoms" (e.g. heart racing, rapid breathing, tension, etc.).
- 3) We understand this experience as a signal telling us we have a problem to solve.
- 4) We understand this experience as a signal telling us we have a problem we cannot solve.
- 5) We seek out solutions/strategies to help us solve the problem (e.g. study, ask for help, apply interventions designed to decrease intensity of the stress response).
- 6) We retreat, avoid and place focus on applying interventions designed to elevate intensity of the stress response.
- 7) We meet the challenge successfully and have learned new skills we can apply in the future (e.g. how to manage time, useful study skills, etc.).
- 8) We have not learned new skills and instead now expect that we can't be successful and have learned to fear the stress response.
- 9) Repeated adaptations lead to resilience.

# SUCCÉS POTENCIALMENT TRAUMÀTIC

- Sobtat
- Imprevisible
- Entitat dany provocat
- Rapidesa amb la qual succeeix
- Gravetat
- Danys personals: morts
- Seqüeles: personals, familiars
- Atribucions: impotència, culpa, vergonya

# Resposta al fet traumàtic

Canvi sobtat

## MÓN EXTERN

- Estranyesa
- Incomprensió
- El món és perillós

## MÓN INTERN

- Confusió
- Desorientació
- Sensació d'extranyesa
- Incertesa
- Descontrol



Possibles respostes

Resposta adaptativa  
Resiliència

Patiment psicològic

# Resiliència

- Capacitat per adaptar-se a les situacions adverses de la vida reduint o minimitzant els impactes negatius sobre la salut mental i el benestar
- Habilitats personals:
  - Flexibilitat cognitiva
  - Assumir reptes i objectius realistes
  - Tolerar els errors assumint la pròpia responsabilitat, intentant no adjudicar-la als altres però sense autoculpabilització
  - Assumir les capacitats i els límits personals
  - Permetre's sentir i expressar emocions
  - Donar importància a allò que es té, sense minimitzar o sobrevalorar allò que manca

# Què sabem de com està afectant la COVID-19 a la salut mental?



- Majoria de la població: resiliència i capacitat d'adaptació
- Poblacions de risc:

## Malalts/malaltes COVID-19:

- Aïllament / separació figures vinculació
- Infants i adolescents vectors: culpa i por
- Èxitus i dol

- Infants/adolescents amb problemes previs de salut mental i addiccions
- Progenitors amb antecedents de salut mental i addiccions
- Violència intrafamiliar
- Risc psicosocial

## Personal:

- Sanitari
- Cura d'altres
- Educació

# Efectes confinament i pandèmia epidèmies prèvies: SARS 2002, grip aviària 2003, grip A 2009-10

## Població adulta:

- Esgotament, ansietat, irritabilitat, baix estat d'ànim, insomni, falta de concentració, dificultat per prendre decisions, deteriorament rendiment laboral
- Confinament per contacte amb persona infectada: por (20%), nerviosisme (18%), tristesa (10%), culpabilitat (10%)
- Síntomes de TEPT (28.9%) i depressió (31,2%)
- Major estrés i símptomes TEPT en població confinada respecte a la no confinada
- A major durada del confinament, més risc de problemes de salut mental
- Supervivents malalties potencialment mortals: risc TEPT i depressió
- Disminució símptomes confinament als 4-6 mesos

# Efectes confinament i pandèmia epidèmies prèvies: SARS 2002, grip aviària 2003, grip A 2009-10

## Població infantil i juvenil:

- SARS 2002, grip aviària, grip A 586 progenitors referien en fills/es: estrés agut (16.7%), tr. Adaptatiu (16.7%), dol (16,7%), TEPT (6.2%) (prevalència TEPT habitual població general 1-4%)
- Joves: no diferències entre població confinada o no en TEPT i problemes de salut mental
- Presència TEPT en progenitors: 86% TEPT en fills/es

# Efectes confinament i pandèmia COVID-19

- Pocs estudis impacte psicològic
- Informe Nacions Unides: canvis reportats en l'estat emocional i comportament infants durant la quarentena (88.9%, 85.7%)
- No estudis TEPT en població infantil
- Xina infància post confinament: depressió (17.2-22.6%), ansietat (18.6%)  
Increment 5 punts respecte dades habituals. No dades evolutives
- Informes experts: la pandèmia pot empitjorar tr. mentals previs
- Xina: distracció, irritabilitat, por a fer preguntes
- Xina: pèrdua d'hàbits, rutines, increment ús tecnologies, irritabilitat

# Efectes confinament i pandèmia COVID-19

- Orgilés et al: 1143 enquestes progenitors a Espanya i Itàlia a menors de 3 a 18 anys
  - Dificultat concentració (76,6%)
  - Avorriment (52%)
  - Irritabilitat (39%)
  - Intranquil·litat (38,8%)
  - Nerviosisme (38%)
  - Sensació de soledat (31,3%)
  - Inquietud (30,4%)
  - Preocupacions (30,1%)
  - Major propensió a discussions (29.7%)
  - Major dependència (28%)
  - Ansietat (28.4%)
  - Enuig (25.9%)
  - Tristesa (23.3%)
  - Por a la infecció (23.1%)
  - Preocupació quan algú surt de casa casa (22%)
  - Increment ingesta (21,9%)

Els progenitors espanyols van informar de més símptomes que els italians

# Efectes confinament i pandèmia COVID-19

- Itàlia 4-10 anys durant confinament 2 mesos:
  - major tranquil·litat (18.58%)
  - millora atenció (37.24%)
  - capacitat adaptació restriccions (90.06%)



# Efectes confinament i pandèmia COVID-19

Causes



- Trencament rutines
- No descàrrega física
- Ruptura vincles relacionals família, amistats, escola

# Tancament centres educatius

- Supressió context educatiu, de protecció, socialització i d'acompanyament emocional
- Manca d'observadors externs i ambients de salut en infants i adolescents víctimes d'abusos o violència intrafamiliar
- Manca de paper de l'escola com a factor de reducció de desigualtats
- Eliminació de fonts de connexió social
- Adolescència: acceptació, influència dels companys i la interacció entre iguals com a aspecte vital del desenvolupament
- Infants i adolescents amb problemes de salut mental: risc de pèrdua ancoratge a la vida i empitjorament símptomes

# Factors de risc de patiment emocional en població infanto-juvenil durant la COVID-19

Incrementen les probabilitats d'inici de problemes de salut mental així com la durada i gravetat

- Tancament escoles
- Presència de problemes de salut mental previs
- Simptomatologia de salut mental i addicions en progenitors
- Preocupacions socioeconòmiques progenitors
- Múltiples dols: figures cuidadores, amistats, escola, àmbits d'oci
- Violència intrafamiliar

# Factors de protecció en població infanto-juvenil

Modifiquen i alleugen els riscos ambientals que predisposen a un desajust

- Habilitats socials
- Flexibilitat cognitiva i capacitat adaptativa
- Capacitat de reconeixement i expressió emocional
- Suport familiar i social
- Interaccions progenitors-fills/es positives
- Promoció de la salut mental a l'escola

# Dificultats observades

- Increment problemàtiques de TCA
- Increment crisi d'ansietat en infants
- Abandonament rutines acadèmiques en infants amb dificultats d'aprenentatge
- Empitjorament conflictives familiars
- Dificultat comprensió i adaptació en infants amb simptomatologia dintre de l'espectre autista
- Infants i adolescents amb simptomatologia fòbica: millora amb l'aïllament
- Empitjorament gestió emocional i conductual d'infants amb dificultats previes
- Increment ús tecnologies

# El dol en la infància i adolescència

- Procés natural que s'experimenta davant de qualsevol pèrdua
- Pèrdua: separació temporal o definitiva d'un ésser viu, relació o la possibilitat de fer realitat un desig o expectativa
- Situacions de dol:
  - Pèrdua relacions amistat
  - Pèrdua relació amb professorat
  - Pèrdua relació amb avis/àvies i resta de la família
  - Pèrdua activitats oci
  - Pèrdua rutines
  - Pèrdua sensació de seguretat
  - Afectació per dols dels progenitors

# El dol en la infància i adolescència

Implica

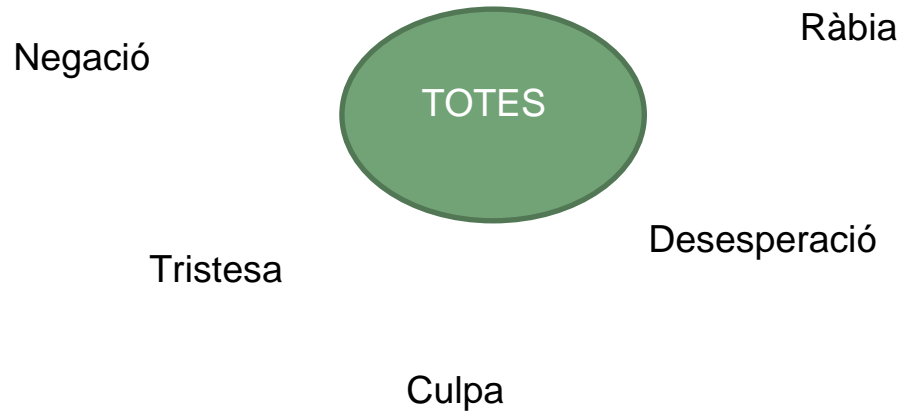
Reconeixement pèrdua

Avaluació situació

Aprendre a viure amb la nova situació

# El dol en la infància i adolescència

Reaccions habituals de dol en situació de COVID-19





# Intervenció en dol

- Deixar que la persona posi en marxa els recursos personals
- Acompanyament i validació emocional
- Preguntar si necessita res
- Evitar comparacions i frases fetes
- Temps normal: 6-12 mesos
- Alerta a senyals d'alarma un temps després

# El dol en la infància

- 0-2 anys: notar absència i manca del vincle recerca afecte
- 5 anys: comprensió de la irreversibilitat
- 7-10: comprensió universalitat, a ells també els hi passarà
- Adolescència: per què ens morim?

# Factors de risc de dol complicat

- Poc suport familiar
- Aïllament relacional d'amistats
- No possibilitat de comiat o de ritual compensatori

# ACOMPANYAMENT EMOCIONAL DES DE LES AULES

# SALUT MENTAL

- Segons l'Organització Mundial de la Salut, la salut mental “és l'estat de benestar emocional i social que permet a la persona ser capaç de realitzar-se, fer front a l'estrès normal de la vida, treballar productiva i profitosament, sent capaç de contribuir i participar en la seva comunitat”
- 1 de cada 5 persones de la població general experimentarà algun trastorn mental al llarg de la seva vida
- El 50% dels trastorns mentals en l'edat adulta ha tingut el seu inici entre els 12 i 18 anys

# Atenció al patiment emocional en 5 passos

1. Avaluar risc de patiment psicològic
2. Escoltar sense jutjar
3. Donar tranquil·litat i informació
4. Estratègies d'autoajuda
5. Orientar l'ajuda professional adequada si s'escau

1

# Avaluar risc de PATIMENT PSICOLÒGIC

**Experiència subjectiva de dolor que s'origina davant una carència a l'hora de gestionar el malestar emocional**

# Senyals freqüents de patiment psicològic

## **Cura d'un/a mateix/a:**

- Falta d'interès en l'aspecte i/o higiene
- Alteracions de la son (dormir molt o massa poc, dificultats per llevar-se, horaris canviats...)
- Canvis significatius en l'alimentació
- Poc interès en aficions



# Senyals freqüents de patiment psicològic

## Àrea emocional i cognitiva:

- Pors sense causalitat aparent
  - Ansietat constant
  - Sentiment de tristesa sense desencadenants aparents
  - Canvis en l'estat d'ànim
  - Idees de mort o suïcidi
  - Dificultat per complir les normes socials
  - Hipersensibilitat a l'estrès
  - Queixes somàtiques
  - Distorsió de la imatge corporal
- Sentiments que incapaciten:
    - Culpa, desesperança
    - Rancúnia, suspicàcia
    - Pessimisme o preocupació constant
    - Desmotivació o fatiga
    - Irresponsabilitat
    - Anhedònia
    - Dependència excessiva dels altres

# Senyals freqüents de patiment psicològic

## **Cognició, memòria i atenció:**

- Dificultats de concentració, atenció i/o memòria
- Disminució del rendiment intel·lectual
- Problemes per seguir el fil de les converses, canvis de temes durant la conversa sense sentit...
- Desorientació
- Distorsió de la imatge corporal

# Senyals freqüents de patiment psicològic

## **Àrea de la conducta:**

- Desinhibició i impulsivitat
- Abús de substàncies
- Agressivitat
- Oposicionisme
- Inquietud psicomotriu
- Encopresi
- Tics
- Absentisme

# Senyals freqüents de patiment psicològic

## **Àrea relacional:**

- Aïllament o inhibició
- Dificultats per mantenir les rutines diàries
- Problemes freqüents amb els companys i grups d'amics
- Distanciament de les amistats
- Por a relacionar-se
- Evitació de situacions quotidianes a conseqüència de l'ansietat

# Senyals d'alarma del dol complicat

## Fins els 6 anys:

- Incapacitat per fer allò que feien de forma autònoma
- Plors constants
- Ansietat de separació que no remet
- Pors incapacitants
- Insomni perllongat i malsons
- Síntomes depressius: apatia, tristesa, negativa a realitzar activitats agradables
- Negativa a menjar, pèrdua significativa de pes

# Senyals d'alarma del dol complicat

## A partir dels 6 anys i fins adolescència:

- Tancament a la comunicació familiar
- Aïllament social extrem: creu que ningú l'entendrà
- Aparent anestèsia emocional
- Tendència exagerada a cuidar d'altres persones
- Agressivitat o malhumor constant
- Síntomes depressius mantiguts: insomni, apatia, anhedonia
- Baixada dràstica activitat: no vol participar en res
- Problemes de concentració
- Ansietat de separació
- Somatitzacions: mal de cap, panxa, dolors musculars

# Senyals d'alarma del dol complicat

## A l'adolescència:

- Irritabilitat extrema i canvis d'humor
- Pensaments negatius cap a la mort de forma recurrent
- Conductes de risc, consum de substàncies
- Sentiment de culpa
- Síntomes depressius mantiguts: insomni, apatia, anhedònia
- Ideació suïcida
- Reaccions d'alegria inadequades
- Problemes de concentració, baixada significativa rendiment acadèmic
- No voler tocar res de la persona morta
- Aïllament

2

# ESCOLTAR SENSE JUTJAR

**Com acompanyar l'alumnat?**



# Elements bàsics de contacte

**Autenticitat**

**Consideració de la individualitat i del món del  
l'infant i adolescent**

# Acollint l'alumnat

- Generar espais segurs i de confiança
- Oferir canals d'expressió valorant el que és més adequat per a cada alumne: tutoria grup, tutoria individual, cartes, notes
- Escoltar de forma activa
- No interrompre
- Respectar silencis
- Acollir el que es diu sense fer valoracions
- Respectar i valorar el que l'alumnat expressa, no forçar a parlar a qui no pugui expressar les seves vivències
- Detectar les necessitats i els sentiments que hi ha darrere les paraules

3

# DONAR TRANQUIL·LITAT I INFORMACIÓ

# Com?

- Validació de qualsevol reacció emocional
- Preguntar:
  - si és el primer cop que li passa
  - des de quan li passa
  - si li ha explicat a algú
  - què sap respecte al que li passa, si identifica algun motiu (amb infants petits no preguntar “per què?”)
- Explicació de:
  - què són les emocions
  - no hi ha emocions bones o dolentes
  - què li pot estar passant
  - com funciona la por, l'ansietat, la tristesa

# Emocions

- Alegria
- Ansietat
- Tristesa
- Culpa
- Sorpresa
- Desconcert
- Motivació
- Desmotivació
- Diversió
- Enveja
- Frustració
- Il·lusió
- Por
- Enuig
- Vergonya
- Tensió
- Resignació
- Tendresa

# Necessitats

- Empatia
- Optimisme
- Sentit de l'humor
- Sensibilitat
- Pertinença
- Amabilitat
- Esperança
- Amor
- Claretat
- Seguretat
- Confiança
- Amistat
- Acceptació
- Suport
- Respecte
- Comprensió
- Paciència
- Seguretat
- Inclusió
- Joc

4

# ESTRATÈGIES D'AJUDA I AUTOAJUDA

# Estratègies d'ajuda i autoajuda

- Vinculació amb el moment present
- Vinculació amb els iguals
- Detectar allò que relaxa o diverteix
- Identificar experiències positives del dia
- Identificar motivacions
- Tenir un lloc a classe
- Orientació al futur
- Continuar amb la trajectòria vital
- Treballar valors personals



# Valors personals

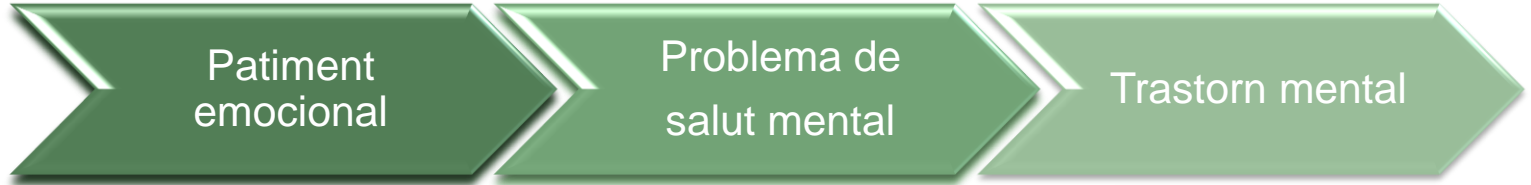
- Brújula que dirigeix la nostra conducta cap a allò que realment ens importa
- Escollits
- Procés (no un resultat)
- Mai s'assoleixen (ens hi podem seguir adreçant)

# Valors personals

- Amor
- Honestedat
- Gràtitud
- Creativitat
- Humor
- Fortalesa
- Respects
- Compromís
- Cooperació
- Generositat
- Tolerància
- Solidaritat
- Autoestima
- Bondat
- Lleialtat
- Responsabilitat

5

# ORIENTAR AJUDA PROFESSIONAL SI S'ESCAU



- **Acompanyament**
- **Espais de salut emocional**
- **Alfabetització en salut mental**
- **Detecció precoç**

+

**Intervenció precoç**

# Xarxa comunitària

## Àmbit sanitari i social

- **Centres d'Atenció Primària de Salut (CAP)**

Medicina de família, pediatria, infermeria, treball social entre d'altres.  
Poden derivar al Servei Especialitzat de Salut Mental

- **Centre de Desenvolupament Infantil i Atenció Precoç (CDIAP)**

Població de 0 a 6 anys, amb necessitats específiques d'estimulació del desenvolupament (*neuropsicològic, retard general del desenvolupament, retard motriu i/o de llenguatge*, entre d'altres). Professionals amb formació en desenvolupament infantil i intervenció familiar i social, en les àrees psicosocials.

# Xarxa comunitària

## Àmbit sanitari i social

- ***Serveis especialitzats de salut mental***
  - **Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil (CSMIJ)**. És el servei d'atenció especialitzada que dóna atenció de Salut Mental d'infants i adolescents menors de 18 anys, i les seves famílies.
  - **Centre de Salut Mental d'Adults (CSMA)**. És el servei d'atenció especialitzada que dóna atenció de Salut Mental a les persones majors de 18 anys.

Equips multidisciplinars: psicologia clínica, psiquiatria, treball social, infermeria i personal administratiu

# Xarxa comunitària

## Àmbit sanitari i social

- ***Centres de serveis socials***

Prevenió de la marginació i promoció de la integració d'aquelles persones o famílies que, per raó de dificultats econòmiques, personals, discapacitat o d'altres motius, es troben necessitades d'ajuda o de protecció social

Equip multidisciplinar: treball social, psicologia, educació social

# Xarxa comunitària

## Àmbit educatiu

- ***Equip d'Assessorament i orientació Psicopedagògica***

Servei de suport i assessorament psicopedagògic i social als centres educatius i a la comunitat educativa que depèn del departament d'Ensenyament de la Generalitat

Desenvolupen les seves actuacions en els centres educatius i en el seu entorn amb estreta col·laboració amb els altres serveis i professionals del sector

En alguns sectors poden realitzar derivacions al CDIAP i al CSMIJ



# Xarxa comunitària

## Àmbit educatiu

- ***Programa Salut i Escola (PSiE)***

Actuació promoguda pels departaments d'Educació i de Salut, per tal d'impulsar la promoció i prevenció de la salut a l'escola.

En aquelles escoles adherides a aquest programa s'ha iniciat la Consulta Oberta, on l'infermer/a del Centre d'Atenció Primària atén als joves d'E.S.O resolent qualsevol dubte relacionat amb la seva Salut:

- La salut mental
- La sexualitat
- El consum de substàncies
- L'alimentació

**patricia.escalona@chmcorts.com**