



**Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel**

Universidad Zaragoza

**TRABAJO DE FIN DE GRADO
EN MAGISTERIO DE EDUCACIÓN INFANTIL**

**“LOS EFECTOS DE LA PANDEMIA Y EL
CONFINAMIENTO EN EL SISTEMA
FAMILIAR”**

Alumna: Marina Novella Gracia.

NIA: 738349

Directora: Adriana Jiménez Muro Franco.

AÑO ACADÉMICO 2020-2021

Índice:

1. INTRODUCCIÓN:	4
1.1 Descripción de la situación actual	4
2. MARCO TEÓRICO	5
2.1 La gestión emocional familiar durante la pandemia.	5
2.2 El impacto de la pandemia en las familias más vulnerables	7
3. DISEÑO Y METODOLOGÍA	9
3.1 Planteamiento de la investigación	9
3.2 Instrumento de medida: cuestionario a padres	10
4. RESULTADOS	11
5. DISCUSIÓN	14
6. BIBLIOGRAFÍA	21
7. ANEXOS	23

RESUMEN

Ante la situación creada por la pandemia de COVID-19 y la consecuente implantación de medidas para afrontar la crisis sanitaria, tales como; el cierre temporal de los centros educativos, el toque de queda y el aislamiento domiciliario. Las familias han tenido que adaptarse a los repentinos cambios marcados por la excepcionalidad del nuevo estado de alarma.

El presente trabajo desarrolla un estudio y análisis del impacto que ha supuesto para el sistema familiar, la situación de pandemia y la posterior cuarentena producto del COVID-19.

Así como, la conciliación laboral y familiar, el desarrollo de las relaciones interfamiliares, los cambios en las rutinas diarias y los posibles problemas emocionales desencadenados en el núcleo familiar en este periodo de tiempo.

PALABRAS CLAVE: pandemia, cuarentena, sistema familiar, hogar, vulnerabilidad.

ABSTRACT

Faced with the situation created by the COVID-19 and the consequent implementation of measures to face with the health crisis, such as; the temporary closure of educational centers The curfew and home confinement. Families have had to adapt to sudden changes marked by the exceptional nature of the new state of alarm.

This work develops a study and analysis of the impact it has had on the family system, the pandemic situation and the subsequent quarantine as a result of COVID-19.

As well as, work and family conciliation, the development of inter-family relationships, changes in daily routines and possible emotional problems unleashed in the family nucleus during this period of time.

KEY WORDS: pandemic, quarantine, family system, home, vulnerability.

1. INTRODUCCIÓN:

1.1 Descripción de la situación actual

Desde que el gobierno decretó el estado de alarma a través del Real Decreto 463/2020, del 14 de marzo. Las familias, constituidas como el vínculo social básico, se establecieron, en términos epidemiológicos, como grupos burbuja. Esto parte de la necesidad de disminuir en todo lo posible el riesgo de contagio y facilitar los procesos de identificación de los brotes de COVID-19. Por tanto, las familias se establecieron como los grupos seguros de convivencia estable, integrados por individuos que han buscado confinarse en el hogar para afrontar la pandemia.

Los cambios repentinos en las rutinas y dinámicas familiares cotidianas, unidos con el hecho de verse en la obligación de mantenerse varios días confinados en el hogar, han tenido implicaciones en la vida familiar, así como en el estado psíquico de las personas convivientes.

Aspectos como; el cierre temporal de los centros educativos ha supuesto un cambio significativo en los hábitos diarios de los niños y jóvenes. Muchos progenitores han tenido que compatibilizar el teletrabajo con el incremento de las horas destinadas al cuidado de sus hijos y la atención a sus respectivas tareas escolares, sin contar con la ayuda de otros apoyos externos fuera de su burbuja social.

“Entre las principales diferencias familiares, se puede apreciar; la cantidad de tiempo disponible para dedicar a la enseñanza de sus hijos, las aptitudes cognitivas de los padres, los recursos que disponen (posibilidad de acceder a material online) o la cantidad de conocimientos innatos de los padres. Es difícil ayudar a su hijo si tiene que aprender algo que es ajeno a sus conocimientos. Esta situación generará un aumento de la desigualdad en la educación y el progreso de los niños.” (Cifuentes, 2020)

Por otro lado, el confinamiento ha supuesto la aparición de estilos de vida poco saludables marcados por la vida sedentaria y la falta de ejercicio. Por lo general, es normal que las personas hayan podido experimentar una pérdida de apetito o por el contrario, hayan aumentado su ingesta calórica, que junto con el aumento del número de horas que han pasado tumbados o sentados puede influir en el cambio de peso e incluso en la disminución de masa muscular y fuerza. A todo esto, hay que añadir el incremento del uso masivo de pantallas y la alteración en la calidad del sueño que han padecido algunas personas durante la cuarentena.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 La gestión emocional familiar durante la pandemia.

El aislamiento domiciliario ha forzado a las familias a disponer de un único espacio común del que no pueden evadirse, provocado un incremento en las tensiones y conflictos familiares. Este hecho ha sido respaldado por un estudio realizado por Amalgama7 (2020), donde se analiza los comportamientos de los jóvenes y sus familias en España durante el confinamiento.

“Es muy destacable que, durante la época de reclusión, los chicos y chicas de entre 14 y 18 años aumentaron los malos hábitos, tales como: no ayudar en casa, aislarse del resto de la familia, alimentarse peor o no hacer las tareas escolares. Con respecto a las malas contestaciones y los insultos el aumento es tan considerable que en caso de un segundo confinamiento, los padres y madres, en más de un 50%, opinan que el clima familiar empeoraría respecto al primero” (Royo, 2020, como se citó en Amalgama7, 2020).

Además de afectar a lo referente a las relaciones sociales, la pandemia también ha desencadenado un impacto psicológico en las personas interfiriendo en su estado anímico y en su salud emocional.

Si bien es cierto, que cada individuo ha vivido de diferente forma el efecto ocasionado por la pandemia COVID-19. No únicamente lo referente al encierro en la vivienda, las restricciones y a la ruptura repentina con la vida cotidiana, han afectado negativamente al bienestar mental de los individuos, desencadenando en ellos un alto impacto emocional, un incremento en los niveles de estrés e irritabilidad, así como, la aparición de trastornos adaptativos y sintomatologías ansioso-depresivas. Sino que, además, sucesos angustiosos como, el hecho de tener que afrontar la pérdida de un ser querido durante el estado de excepción, ha sido un proceso muy complejo al verse suspendidas todas las ceremonias que ayudan a los familiares a pasar ese trance.

Aspectos como: el distanciamiento social, la pérdida del puesto de trabajo, la inseguridad laboral, los problemas asociados al hogar familiar, el apuro de estar atravesando dificultades económicas. Unido a la preocupación generada por la crisis sanitaria, las tensiones e incertidumbres propias de tener que hacer frente a la pandemia durante un tiempo prolongado y desconocido, incluso el exceso de noticias sobre el tema y las falacias

infundadas al respecto, pueden ocasionar consecuencias psicosociales en la salud mental de las personas.

Dentro del sistema familiar, los hijos también son vulnerables a que les afecten el bienestar y los problemas psicológicos experimentados por los progenitores. Ellos perciben todo lo que transcurre a su alrededor, por tanto, cuando la convivencia en un hogar es estresante, los niños pueden verse igualmente afectados por ella. En muchos casos los niños y adolescentes han podido experimentar sentimientos de angustia motivados por el miedo al virus o la muerte, tanto propia como de un familiar.

El COVID-19 ha supuesto una alteración drástica en la totalidad de aspectos de la vida de los niños, los cuales, han visto incrementadas su número de horas dentro del hogar familiar. Además, de la imposibilidad de hacer planes al aire libre e interactuar con sus iguales durante la cuarentena.

En este sentido, Wang *et al.*, (2020) sostienen que: “el cierre de las escuelas y el confinamiento domiciliario, durante el brote de la enfermedad, puede tener efectos negativos sobre la salud física y mental. Los niños son menos activos físicamente, están pendientes durante más tiempo de las pantallas, tienen unos patrones de sueño irregulares y una peor alimentación, lo que puede desencadenar un aumento de peso y una pérdida de la capacidad cardiorrespiratoria.” (p. 946)

Por otro lado, Un estudio realizado a los padres sobre el impacto psicológico del confinamiento en sus hijos, concluyó que los niños españoles se vieron más afectados psicológicamente que los niños italianos durante la cuarentena. Los resultados indican que el 85,7% de los padres manifestaron cambios en sus hijos con respecto a su estado emocional y a sus comportamientos durante la cuarentena. (Orgilés et al, 2020)

Aunque es cierto que los niños se han visto sometidos a una situación excepcional, que ha podido generar en ellos un gran impacto psicológico. En general, han sabido sobrellevar el confinamiento, han tenido una respuesta emocional positiva ante esta situación de crisis y se han acostumbrado a la condición que les han tocado vivir. Toda esta adaptación a la nueva normalidad se refleja en la adecuada incorporación de los niños a los nuevos hábitos de uso de mascarilla, distancia social, uso de gel desinfectante y lavado de manos.

Reforzar la unión familiar, consolidar la seguridad de los pequeños y la posibilidad de desenvolverse en entornos afectivos, va a favorecer el proceso de adaptación de los niños a la nueva normalidad.

A medida que avanza la desescalada las familias van recuperando sus rutinas anteriores eso sí, condicionadas por medidas como el distanciamiento social, por eso ahora tienen la tarea de introducir nuevos hábitos aplicando nuevas formas de socializar y relacionarse.

2.2 El impacto de la pandemia en las familias más vulnerables

Aunque ha sido una situación difícil de afrontar por parte de las familias, es importante mencionar que durante la pandemia no todos los sectores sociales se han visto afectados de igual forma, siendo más vulnerables aquellos que presentan bajos recursos o entornos desestructurados.

A día de hoy, sabemos que el impacto del COVID-19 ha sido desigual para las familias según sus rentas. Las familias en riesgo de exclusión social o con problemas socioeconómicos, entre los que se encuentran grupos sociales como los inmigrantes o miembros de familias monoparentales, han tenido que hacer frente a una crisis imprevisible, difícil de confrontar. A muchas personas la pandemia las ha dejado sin empleo, sin ingresos, con dificultades para hacer frente a los pagos cotidianos, como los gastos propios de una vivienda o incluso afrontar la alimentación diaria.

La vivienda, como derecho fundamental, está relacionada con multitud de aspectos que van más allá de la habitabilidad y el confort. Condiciona el ambiente social de las personas, afecta a su bienestar personal, influye en las posibilidades de progreso social de las familias, en su calidad y el estilo de vida. Por tanto, la situación del confinamiento se agrava si la familia ha tenido que habitar en una casa con escasos metros cuadrados o alta ocupación.

La Encuesta continua de hogares del Instituto Nacional de Estadística (2020) recoge que: más del 50% de los hogares españoles tienen entre 30 y 90 metros cuadrados y menos de cuatro millones de las viviendas son superiores a los 120 metros cuadrados.

Así mismo un estudio realizado por Idealista (2020) expone que: el 7,9% de las viviendas españolas carece de ventanillas o espacios con vistas a la calle. Siendo Madrid la comunidad más afectada donde los pisos interiores alcanzan un 20%.

Otro informe llevado a cabo por FOESSA (2019) afirma que: el 5% de la población española vive en una residencia insegura (tenencia en precario, amenaza de expulsión de la vivienda, situaciones de maltrato) y un 10% de los españoles habitan viviendas inadecuadas que no reúnen las condiciones de ser habitadas (deficiencias constructivas, falta de suministros, hacinamiento, barreras arquitectónicas)

Todos estos escenarios han incrementado las desigualdades sociales, empeorando la precariedad de muchísimas familias y generando un crecimiento importante de los escenarios de pobreza extrema o alta necesidad. Igualmente, estudios indican que los residentes en entornos con menos recursos económicos han experimentado más riesgos en lo referente a su salud, puesto que han sufrido más contagios de COVID-19.

También, al verse limitado el contacto social, han aumentado los casos de violencia intrafamiliar. Así lo manifiesta un estudio difundido por Eurochild (2020) que analizó las consecuencias que ha desencadenado la crisis sanitaria en 25 países de la eurozona. Los resultados obtenidos manifiestan que la pandemia no solo impactó negativamente en el bienestar psicológico de los niños, sino que también acentuó la brecha social y económica de las familias, así como el aumento de víctimas de violencia doméstica. “Esto ha puesto de manifiesto la falta de políticas nacionales para abordar la pobreza, particularmente la pobreza infantil, y llamó la atención sobre la necesidad de un enfoque multidimensional.” Eurochild (2020).

Asimismo, el cierre de los centros educativos puede incidir de forma más adversa a los niños y jóvenes de familias pobres. Los colegios, además de ser entornos lúdicos de enseñanza-aprendizaje, donde se favorece las relaciones entre iguales, son instituciones que generan seguridad y apoyo. Los estudiantes más vulnerables tuvieron que hacer frente a mayores desafíos; han presentado mayores dificultades para acceder y seguir el ritmo de las clases online, afectando en consecuencia, a su rendimiento académico. Además, con fin temporal de las clases presenciales muchos pierden el acceso a una correcta nutrición y han quedado desprotegidos aumentando las posibilidades de quedar a la merced de sufrir malos tratos en el hogar familiar.

UNICEF (2019) expone las amenazas de maltrato físico y emocional infantil que puede generar el COVID-19 en las siguientes categorías:

- 1. Disminución de los cuidados a los niños y jóvenes, aumento del trato negligente,** producto de múltiples causas: cierre de escuelas y servicios de cuidado

infantil; demandas laborales y personales constantes para los cuidadores, enfermedad, cuarentena o aislamiento de cuidadores.

2. Incremento de la violencia y el abuso en el hogar, esto puede ser causado por el estrés psicosocial de los cuidadores.

3. Aumento riesgo de lesiones, envenenamiento y otros peligros, justificado por la mayor disponibilidad y uso indebido de desinfectantes tóxicos, alcohol y otros medicamentos.

4. Pobre o restringido del acceso a los servicios de apoyo y protección a los menores y jóvenes, producto del mayor aislamiento e invisibilidad de familias maltratadoras y mayores dificultades para denunciar incidentes (pp. 4,5).

Por último, no hay que olvidar que para las familias con miembros que presentan discapacidad ha sido mucho más complejo plantar cara al confinamiento y adaptarse a las medidas sanitarias. Con el objetivo de proporcionar ayuda a estos colectivos, para que puedan sobrellevar mejor el aislamiento domiciliario, el gobierno, a través de la Instrucción de 19 de marzo de 2020, permitió las salidas domiciliarias para determinadas personas con discapacidad que vean agravado su estado por la situación de confinamiento y a un acompañante durante el estado de alarma, siempre y cuando, se garantice el cumplimiento de las medidas necesarias para evitar el contagio. (Ministerio de Sanidad, 2020)

Esta pandemia no solo está siendo un reto para los sistemas sanitarios, sino también tiene gran complejidad para el contexto socioeconómico acentuando el riesgo de los colectivos más vulnerables, puesto que, a pesar de la ampliación de medidas y políticas sociales que gobierno ha instaurado, algunos grupos sociales no disponen de una cobertura apropiada.

3. DISEÑO Y MÉTODOGÍA

3.1 Planteamiento de la investigación

Tomando como referencia las metodologías de análisis documental y análisis estadístico de datos, relativo a la crisis de COVID-19 en el entorno familiar. El presente estudio de corte cualitativo, establece una línea de investigación en base a determinar el impacto de la cuarentena, así como las transformaciones, inseguridades y retos que la pandemia ha generado en las dinámicas familiares a nivel nacional.

Para todo el mundo, niños, jóvenes y adultos, el estado de alarma sanitaria se ha convertido en una experiencia bastante compleja, la cual, todavía se está desarrollando, por lo que su impacto a nivel social dependerá de su evolución y desarrollo, denotando problemas graves si la situación se prolonga. Afectando a la salud, seguridad, empleo e ingresos de los ciudadanos y aumentando la desigualdad social. El proyecto, por lo tanto, surgió de la idea de estudiar como este contexto ha afectado a la unidad básica de la sociedad, las familias y como esta problemática económica, social y sanitaria afecta al desenvolvimiento de la convivencia en el hogar.

Para hacer esta investigación posible, he partido de una muestra representativa de padres y madres. Una vez adquiridos los datos facilitados por ellos, he analizado los resultados obtenidos, para así, poder responder a las metas del estudio y explicar cuál es la situación de las familias.

De forma más concreta, las cuestiones fundamentales que se analizan en el estudio son las siguientes: la forma en la que las familias españolas perciben el impacto de la pandemia, como han afrontado los cambios en su situación laboral, la conciliación entre trabajo y familia durante la cuarentena, si se ha visto alterado el clima de convivencia en el hogar familiar durante el encierro, como ha afectado la pandemia a la educación de sus hijos, a los hábitos saludables y a la salud psicología de los miembros de la unidad familiar.

3.2 Instrumento de medida: cuestionario a padres

Entre el 15 de marzo y el 4 de abril de 2021, se efectuó un cuestionario rápido para ser completado vía online mediante la plataforma Google Forms. La encuesta constaba de un total de 42 preguntas destinadas a un público adulto con hijos.

La muestra final fue de 389 participantes, de los cuales 296 fueron madres y 89 padres. Cabe señalar que la edad de los progenitores estaba comprendida entre los 24 a los 63 años de edad, situando la media general de los participantes en 48,6 años.

En la encuesta se incluyeron preguntas acerca de la tipología de familia, el nivel académico y sociolaboral de los encuestados, la forma en la que afrontaron y les afectó la pandemia y el confinamiento domiciliario. También, a través de escalas validadas se cuantificaron conductas de estrés durante la cuarentena, tanto a los propios padres como a sus hijos. Se analizó su situación laboral durante la cuarentena, la convivencia en el hogar y la posible aparición de conflictos familiares. Se preguntó por las consecuencias que han

desencadenado el cierre de los colegios y la instauración de las clases online. Todo esto, con la finalidad de indagar sobre las vivencias personales, así como, extraer los efectos que ha tenido el COVID-19 y el confinamiento en el sistema familiar.

4. RESULTADOS

Con respecto a la unidad familiar y al estado civil de los progenitores un 80,2% de los encuestados están casados, un 12,8% están solteros o separados, un 5,5% son pareja de hecho y un 1,6% son viudos. Mientras que el cuestionario muestra que un 87,4% de las familias son biparentales (ambos progenitores conviven con sus hijos), el 7,9% de las familias son monoparentales (solo un progenitor convive con sus hijos) y un 2,9% son familias extensas (conviven la pareja con los hijos y más familiares)

Con respecto al número de convivientes en el hogar, más de la mitad de las familias (51,2%) están integradas por 4 convivientes, el 30,8% está conformada por 3 miembros, el 6,3% está integrada por dos individuos, el 9,4% está integrada por 5 convivientes y el 2,3% por 6 o más personas dentro del hogar familiar.

En cuanto al número de hijos de los progenitores; menos del 5% son mayores de edad y están totalmente independizados, el resto (95.82%) equivale a los hijos que son menores de edad o no están independizados, de los cuales el 58,2% de los padres tienen a 2 hijos a su cargo, el 33,8% tienen un hijo a su cargo, el 9,8% tiene 3 hijos y 1,6% tienen a 5 o más hijos menores o no independizados a su cargo. El 40% de estos niños se encuentran en la etapa de primaria, el 16,3% se encuentran en la etapa infantil, el 13,5% cursan la ESO, el 11,3% se encuentran en la universidad y el resto no están escolarizados o se encuentran en la etapa de FP y Bachillerato.

En cuanto al nivel de estudios de los padres, poco más de la mitad (51,7%) tiene completado los estudios universitarios, un 18,8% posee un título de formación profesional (FP), el 11,2% llegó a obtener el graduado escolar, el 7,3% llegó a terminar BUP, un 6,8% posee un doctorado y un 4,2% tiene el graduado en educación secundaria.

Un dato relevante de la encuesta indica que, antes de la pandemia, el 85,6% de los padres se encontraban en activo, frente al 14,4% que se hallaban en situación de desempleo, jubilados, en excedencia o de baja. Además un 2,2% de los encuestados eran amas de casa.

Tras la pandemia el 29,1% experimentó algún cambio en su situación laboral a consecuencia del COVID-19, de los cuales: el 18,8% ha sufrido un ERTE, el 9,1% tuvo que disminuir las horas de su actividad laboral y un 7,2% si ha visto en la obligación de interrumpir o poner término a su actividad laboral. Estos datos se incrementan si tenemos en cuenta que un 45,7% de los encuestados han tenido que dejar atrás su trabajo presencial e iniciarse en el teletrabajo. La información recogida indica que un 37,3% de las personas que teletrabajaban han hecho jornadas laborales de menos de ocho horas, un 32,7% han teletrabajado jornadas de ocho horas y otro 32,7% jornadas muy superiores a las ocho horas.

Entre las cuestiones relativas al sistema familiar durante la pandemia, encontramos que para aproximadamente el 28,1% de los padres encuestados fue fácil la conciliación entre trabajo y familia durante la cuarentena, el 15,7% apreciaron una dificultad media y el 61,5% apuntan que fue difícil o muy difícil conciliar estos dos aspectos.

Por otro lado, el 30,3% de los padres revela que ha sido fácil mantener el ambiente positivo y la armonía familiar en casa durante el confinamiento, para el 14% este aspecto supuso una dificultad media y para el 56,3% fue difícil o muy difícil lograr un buen clima familiar.

En cuanto a la calma y al control del estrés personal y de sus hijos durante la cuarentena el 29,6% apunta que fue fácil, para el 9,9% tuvo una dificultad media y para el 60,3% fue difícil o muy difícil lograrlo, declarando no haber sido capaz de dejar de preocuparse y/o estresarse por la situación. El 38,5% considera que si ha sido capaz de adaptarse correctamente a la situación de encierro durante la cuarentena, afrontado gran parte de los problemas de forma comunicativa, organizada y conjunta con el resto de los miembros del núcleo familiar. El 18,4% admite que ha tenido una dificultad media, frente al 43% que considera que ha tenido gran dificultad en adaptarse a la cuarentena de forma positiva con la familia.

Analizando la relación familiar durante el confinamiento: el 50,5% considera que se ha visto fortalecida, el 33% apenas ha notado cambios significativos en este sentido y el 16,5% admite que la cuarentena sí que ha afectado en sus relaciones familiares. Esto está relacionado con el número de conflictos familiares, ya que, el 58,5% sostiene que las discusiones familiares no han incrementado durante el encierro. No obstante, un 28,1% de

los encuestados aprecian que el reparto de tareas del hogar es este periodo no ha sido equitativo, ni acorde a las posibilidades de cada conviviente.

Un dato interesante es que un 82,9% de los encuestados afirma que si que ha sido capaz de buscar alternativas de ocio en familia pese a estar en confinamiento.

Analizando las cuestiones relativas a sus hijos/as durante la pandemia, un 61,2% de los padres mantiene que no ha experimentado un incremento en el mal comportamiento de sus hijos durante el confinamiento, un 23,3% indica que apenas ha notado cambios significativos al respecto, frente a un 16,5% que si que ha experimentado un aumento en el mal comportamiento de su hijo.

Un tema que ha preocupado a los padres, es todo lo relativo a la educación de sus hijos y la abrupta aparición de las clases online. Esto se refleja en los resultados obtenidos ya que un 52,1% defienden que las clases online han sido una buena solución durante el confinamiento, frente al 47,9% que sostienen que supuesto una carga extra para la vida familiar. Además un 48,1% de los encuestados afirma que se ha visto sobrepasado por los distintos factores relacionados con la educación de sus hijos durante el confinamiento.

También, se ha preguntado los padres acerca de la importancia que tiene para ellos hablar del tema Covid-19 con sus hijos y explicarles la situación de pandemia con independencia de su edad. En este sentido, el 82,2% ve totalmente necesario comentar este tema con sus hijos, el 9,7% aboga por tener en consideración la edad, ya que no todos están preparados y el 8,1% sostienen que no es necesario, ya que es un tema muy recurrente en la sociedad y en los medios de comunicación.

A continuación se preguntó a los padres, qué medidas consideran que han afectado más a sus hijos durante el confinamiento. Los resultados obtenidos en la encuesta señalan que el aspecto que más ha impactado a sus hijos, según sus progenitores, es la limitación del contacto social con familiares y amigos, seguido de la limitación de las actividades de ocio y actividades extraescolares habituales. En tercera posición los padres sitúan en impacto que ha supuesto para sus hijos la limitación de la asistencia a las clases presenciales y finalmente posicionan la imposibilidad de salir de casa.

En cuanto a la repercusión del covid-19 sabemos que 87,1% de los encuestados no se han contagiado de Covid-19, frente al 12,9% que sí que han pasado el virus. Asimismo, un 18,2% afirma que sí que tiene familiares convivientes que han estado contagiados y un

43,9% revela que tiene algún familiar cercano no conviviente se ha contagiado de Covid-19.

La ansiedad y el estrés también han jugado un papel significativo a lo largo de la pandemia, siendo el nivel más alto de ansiedad el sentido por la mayoría de personas durante el confinamiento total de marzo a mayo. En segundo lugar la mayoría sitúa cómo aspecto muy estresante el momento en el que el gobierno decreto el estado de alarma y finalmente, en menor medida, la vuelta a la normalidad.

En último lugar, hemos analizado los hábitos saludables de los encuestados durante el confinamiento. Es llamativo que el 43,9% de las personas admita que ha sufrido insomnio durante el confinamiento. Además, tan solo el 22,4% duerme ocho o más horas diarias. En cuanto a la alimentación durante la cuarentena el 44,2 % asegura que han logrado mantener su peso, el 37,1% reconoce que ha engordado y el 18,7% afirma que ha adelgazado. Finalmente, sabemos que durante el confinamiento realizar deporte y ejercicio ha sido más complejo; el 39,5% siente que ha realizado menos ejercicios que antes de la cuarentena, el 36,8% señala que ha hecho igual de ejercicio que antes y el 23,7% considera que ha hecho más ejercicio que antes.

5. DISCUSIÓN

La tipología de nuestro estudio, así como el método de muestreo desempeñado, favorecen la generalización de los resultados obtenidos. Por tanto, a partir de los datos alcanzados en esta investigación se podrá conocer, con cierto detalle, la repercusión que el COVID-19 está adquiriendo en la población general a nivel nacional y más concretamente la repercusión que ha desencadenado en las familias españolas. Por tanto, podemos determinar que esta investigación social no solo es trascendente en sí misma, sino que nos aporta información empírica válida para percibir y comprender la situación familiar, así como, establecer las recomendaciones y medidas de intervención orientadas a los miembros del sistema familiar. Aunque, sería trascendente, la comparación y verificación con otros estudios realizados a posterioridad que asuman la misma línea de trabajo y dupliquen el presente estudio, partiendo de igual forma de un muestreo probabilístico que sea capaz de reflejar adecuadamente las características y singularidades de las familias ante la pandemia de COVID-19.

No obstante, también, debemos considerar las limitaciones encontradas en la muestra, puesto que debemos considerar que la generalización del estudio ha dificultado el análisis de algunos sistemas familiares que se encuentran menos representados, como: las familias monoparentales, reconstruidas o extensas y grupos sociales más vulnerables por su contexto, su salud personal y su situación laboral. De esta forma, las conclusiones obtenidas a partir de los resultados tienen que realizarse para la totalidad de la muestra y no establecer diferencias por sectores.

Por otro lado, aunque consideramos que los participantes de nuestro estudio son muy heterogéneos entre sí, puesto que son individuos de diferentes edades, que residen en diversas áreas, con disparidad de estudios, experiencias y circunstancias laborales. Un aspecto a tener en consideración es que el número de mujeres encuestadas fue muy superior al de hombres.

Tras más de un año de pandemia, sabemos que el Covid-19 está desencadenando una gran alteración en los diferentes contextos que afrontamos diariamente: económicos, sociales, sanitarios y afectivos. Impactando directamente en el equilibrio de la dinámica y sistema familiar, puesto que sus miembros no solo tuvieron que hacer frente al posible contagio del virus, sino que, debieron cumplir con las medidas de contingencia, las restricciones y el aislamiento preventivo y social, con el fin de reducir la expansión del virus. Todo esto generó un incremento de las dificultades económicas y un aumento en la incertidumbre de su futuro laboral, repercutiendo en su bienestar personal y profesional. Aumentando significativamente los problemas emocionales y la dificultad para manejar correctamente las propias emociones, el estrés y la ansiedad.

En este escenario, donde rápidamente se han tenido que rediseñar ciertos estándares laborales, el teletrabajo ha cobrado gran importancia, según los datos que hemos obtenido el 45,7% de los trabajadores encuestados se han iniciado en teletrabajo durante la cuarentena, esto ha evitado el cierre de empresas, negocios y sectores catalogados como no esenciales y de esta forma se ha evitado agravar aún más la crisis económica actual. Además, ha permitido economizar los tiempos dedicados a los traslados y ha evitado contagios. No obstante, hemos detectado que muchos trabajadores con hijos no creen que la conciliación entre trabajo y familia sea tan sencilla, ya que han encontrado dificultades para separar estos dos ambientes. Por tanto, vemos positivo que las empresas ofrezcan una mayor flexibilidad horaria a sus trabajadores y de esta forma apoyarles a la hora de conciliar sus compromisos familiares y profesionales.

Otra de las medidas que ha acabado con las rutinas familiares habituales ha sido el cierre de los centros educativos y la rápida reestructuración de las clases de forma online. Esto ha supuesto un desafío tanto para los alumnos, cómo para sus progenitores y los propios docentes. Así lo manifiestan muchos de los padres encuestados, que han tenido dificultades para acostumbrarse a las clases no presenciales y sostienen que éstas se han convertido en una sobrecarga adicional para todos, porque se han visto desbordados por la cantidad de tareas enviadas a sus hijos. Este descontento se acentuó durante la cuarentena, puesto que sumado al aislamiento domiciliario y la imposibilidad de salir de casa los niños debían desempeñar sus responsabilidades académicas y los padres compaginar estas con sus respectivas responsabilidades laborales. Pese a todo, la mayoría de los progenitores también reconocen que las clases online se han convertido en la mejor alternativa en tiempos de COVID-19 y todo apunta a que han llegado para quedarse.

Igualmente, hay que tener en presente la existencia de otros factores, derivados de la pandemia, que están alterando o han alterado, tanto a adultos como a jóvenes y niños, llegando a ser una fuente de estrés y desasosiego para todos. Un claro ejemplo fue el hecho de tener que hacer frente al aislamiento domiciliario durante la cuarentena. Estuvimos un total de 99 días reclusos en nuestros hogares sin poder salir, salvo para la realización de actividades catalogadas como indispensables. Por lo que, la interrupción de actividades de ocio en el exterior y la limitación del contacto social con familiares y amigos ha sido complejo de sobrellevar para todos.

Aunque, es innegable, que uno de los colectivos más vulnerables y al que más ha afectado estas restricciones son los niños, puesto que para su óptimo desarrollo necesitan jugar, desplazarse al aire libre e interactuar, estableciendo relaciones sociales y vínculos con sus iguales y con adultos. De esta manera ellos exploran y construyen experiencias que construyen su personalidad y su forma de relacionarse con el medio. Como ya hemos visto esta idea queda reforzada por los progenitores encuestados, puesto que, la mayoría señalan que la limitación del contacto social seguido de la restricción de las actividades de ocio y actividades extraescolares habituales son dos factores que han impactado en mayor medida en sus hijos.

No obstante, pese a la explícita necesidad de llevar a cabo actividades fuera de casa y la dificultad latente de concordar las diferentes funciones y responsabilidades de todos los miembros del sistema familiar, dentro de un mismo espacio físico. La mayoría de los

encuestados afirma que durante la cuarentena pudo encontrar alternativas de ocio en familia y considera que la relación entre los integrantes no se ha visto afectada e incluso se ha fortalecido en muchos casos. Esto puede ser por la posibilidad de poder destinar más tiempo en familia, trabajar la comunicación diaria y consolidar los vínculos familiares. Al mismo tiempo, la mayoría afirma que el reparto de tareas del hogar fue equitativo. Este hecho es positivo, puesto que lo idóneo es que todos los integrantes del sistema familiar colaboren y sean responsables, para evitar que toda esa carga mental recaiga en una sola persona, que en la mayoría de las ocasiones suelen ser las mujeres.

Pese a todo, sabemos que convivir en tiempos de cuarentena no fue fácil y así lo indica un 56,3% de los padres, que sostienen que para ellos fue difícil o muy difícil lograr un buen clima familiar. El hecho vivir una situación incierta, que nos obliga a romper con las rutinas y ritmos cotidianos, además de tener que reemplazarlos de forma abrupta, con la finalidad de destinar todo el día a estar juntos en casa sin poder salir. Implica que este sea un contexto estresante para todos los integrantes, que afecta directamente al contexto familiar y a la convivencia. Por lo que, durante el confinamiento, se pudo observar diferentes manifestaciones relativas a cambios de humor en las personas, momentos de rabia, tristeza e irritabilidad, así como conductas nerviosas o la necesidad de aislarse de los demás miembros de la familia. Estos síntomas no solo tienen consecuencias negativas para aquellos que los sufren, sino que también pueden influir en la convivencia. Vernos obligados a compartir los mismos espacios reducidos, puede llegar a producir conflictos y roces con las personas.

Pese a la dificultad que ha supuesto hacer frente a ese escenario, la mayoría de los progenitores mantiene que no ha experimentado un incremento del mal comportamiento de sus hijos durante el confinamiento. Estos datos son favorables, pero debemos hacer hincapié en la importancia que ha tenido la capacidad de regular adecuadamente las propias emociones y hacer un esfuerzo por adaptarnos a la situación. Para así, poder crear, entre todos, una convivencia positiva

No debemos olvidar que los niños pueden ser susceptibles de padecer sentimientos de angustia y miedo, ante el desconocimiento de la situación, la falta de información al respecto o el estrés que notan de sus familiares, llegando a afectar a su estado emocional. Si bien, se ha detectado poca incidencia de COVID-19 en niños, debemos saber que para ellos ha sido difícil entender y adaptarse a la situación actual. Incluso, esto puede ser un proceso más complejo de sobrellevar si algún familiar o alguien de su entorno enferma, ya que pueden

verse desprotegidos. Por eso, no solo es importante preocuparnos por su correcto bienestar y desarrollo, sino que además deben sentirse protegidos. Es importante escucharlos, comunicarnos con ellos y dejar que expresen sus preocupaciones. También, es positivo darles información sobre la pandemia, teniendo presente su edad y maduración, para que ellos entiendan lo que está ocurriendo y generarles una visión más correcta de la situación. Con respecto a este tema, gran parte de los padres encuestados, mantienen que para ellos ha sido fácil conservar la calma y controlar el estrés propio y de sus hijos durante la cuarentena. Una forma eficaz para hacer frente al aislamiento ha sido establecer rutinas dentro del hogar e implantar horarios con los niños. De igual forma, es necesario mantener el contacto social con sus amigos y familiares a través de las nuevas tecnologías.

Ahora estamos en las fases finales del proceso de desescalada, cada vez tenemos menos restricciones y podemos volver a un escenario de nueva normalidad. Sabemos que las medidas adoptadas durante el estado de alarma han sido muy importantes para evitar la propagación del virus y luchar contra la crisis sanitaria. Pero hay que saber hasta qué punto nos ha perjudicado este proceso en nuestro día a día y como ha impactado en nuestro estilo de vida.

Analizando los resultados del estudio podemos considerar que las familias, además de experimentar cambios psicológicos y conductuales, también han sufrido transformaciones en sus hábitos, dejándose llevar por un estilo de vida más sedentario. Esto ha sido impulsado por la incapacidad realizar ejercicio físico y deporte en la calle y estar gran parte del día inactivo. Permanecer veinticuatro horas en casa ha favorecido que muchas personas pasen de estar sentados en una silla a estar directamente tumbados en el sofá o en la cama. Esto unido a la mala alimentación, ya sea por el incremento del consumo de productos o el abuso de alimentos procesados puede afectar directamente a la salud de niños y adultos.

Por otro lado, queda latente en nuestro estudio las consecuencias negativas que ha desencadenado la pandemia y la cuarentena en las horas y en la calidad del sueño, siendo este uno de los hábitos diarios más afectados. El repunte del insomnio puede estar relacionado con la pérdida de horarios y rutinas de descanso, los pensamientos negativos recurrentes, el estrés de vida y el abuso de las pantallas por la noche. No hay que ignorar la trascendencia que tiene para la adecuada salud de las personas descansar adecuadamente el tiempo que cada individuo necesita. Ahora que nos estamos encaminando hacia la nueva normalidad debemos

destinar esfuerzos para recuperar hábitos saludables, volver a retomar nuestras rutinas anteriores y cuidar nuestra higiene del sueño.

El escenario producido por la pandemia de COVID-19 ha sido complejo de afrontar para las familias, pues ha alterado de forma abrupta sus hábitos y ha afectado a su estabilidad, tanto emocional como social. La incertidumbre de la situación, así como, la implantación de medidas y restricciones ha desencadenado sentimientos negativos, tanto en niños como adultos. Es normal haber experimentado en algún momento estrés, agobio, desmotivación, tristeza y agotamiento mental. Por eso, para hacer frente a las dificultades es necesario contar con apoyos, siendo la unión familiar un factor clave para sobrellevar los momentos difíciles. De esta forma se deja constancia del enorme valor que posee la institución familiar en la sociedad y como dentro de la misma somos capaces de proporcionamos estrategias de apoyo, tanto en los momentos favorables, como en los más duros como este. Ayudando a mitigar los posibles efectos emocionales, psicológicos y sociales.

En este tiempo todos los integrantes del núcleo familiar han tenido que estar unidos y compenetrarse, aun más si cabe, para hacer frente a la pandemia y poder avanzar. Independientemente de la edad, todos han sido piezas importantes y cada uno ha contribuido acorde a sus posibilidades, desarrollando ciertas aptitudes y roles que pueden considerarse imprescindibles para la familia, demostrado que los problemas ponen a prueba nuestra fortaleza.

Como es lógico cada individuo ha tenido que pasar por su propio proceso personal y ha necesitado de un tiempo determinado para comprender y asimilar la situación. Incluidos los niños que pese a no ser un año fácil para ellos, han demostrado ser todo un ejemplo de superación, siendo los que mejor han asumido los cambios.

Me gustaría manifestar que este estudio respalda la importancia de construir un clima familiar positivo, estable y capaz de regularse de forma asertiva. Las familias, dentro de su diversidad, no solo constituyen entornos sociales que nos proporcionan sentimiento de pertenencia, sino que el ambiente familiar donde crecemos va a ser significativo para nuestro desarrollo integral y conforma nuestra personalidad durante la infancia. Además de generar sentimientos de complicidad, afecto y seguridad, entre otros.

Por tanto, es en situaciones extremas como esta, es cuando se someten a prueba las estructuras familiares, haciendo necesaria la correcta puesta en práctica de herramientas como: la cooperación, el trabajo en equipo y comunicación entre los miembros de la familia.

Por eso es necesario desarrollar la empatía y asumir formas más efectivas de afrontar conjuntamente los problemas.

Para finalizar, si podemos extrapolar algo positivo, dentro del panorama que nos ha dejado esta pandemia, es la oportunidad de poder tener un parón dentro del ritmo frenético de nuestras respectivas vidas y poder disfrutar de tiempo de calidad con nuestros seres queridos.

Por tanto, el papel de la sociedad debería centrarse aún más en reforzar la importancia de la estructura familiar, protegerla y promover un clima de afecto y tolerancia. En definitiva modelos de familia basados en la cimentación un vínculo fuerte, así como, en la aparición de sentimientos de unión en las diferentes experiencias de la vida.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Alianza para la Protección de la Infancia en la Acción Humanitaria, & U.N.I.C.E.F. (2019). *Protección de la niñez y adolescencia durante la pandemia del coronavirus* (1). Recuperado de: https://www.unicef.org/media/66276/file/SPANISH_Technical%20Note:%20Protecti%20of%20Children%20during%20the%20COVID-19%20Pandemic.pdf
- Amalgama7. (2020). *adolescentes, familias y covid 19: ¿convivencia o supervivencia? Conclusiones sobre las consecuencias que ha tenido en jóvenes, adolescentes y en sus familias el periodo de confinamiento provocado por la crisis sanitaria del Covid-19*. Recuperado de: <https://diarideladiscapacitat.cat/wp-content/uploads/2020/10/estudi.pdf>
- Cifuentes-Faura, J. (2020). Consecuencias en los Niños del Cierre de Escuelas por Covid-19: El Papel del Gobierno, Profesores y Padres. *Revista Internacional De Educación Para La Justicia Social*, 9(3). Recuperado a partir de: <https://revistas.uam.es/riejs/article/view/12216/12089>
- Fundación FOESSA. (2019). Sobre Exclusión y Desarrollo Social En España. Recuperado de: https://www.foessa.es/main-files/uploads/sites/16/2019/06/Informe-FOESSA-2019_web-completo.pdf
- El 8% de los hogares españoles está pasando el confinamiento sin ver la calle desde su vivienda. (2020, 21 abril). Recuperado de: <https://www.idealista.com/news/inmobiliario/vivienda/2020/04/21/782016-el-8-de-los-hogares-espanoles-esta-pasando-el-confinamiento-sin-ver-la-calle-desde>
- Eurochild. (2020, noviembre). Growing up in lockdown: Europe's children in the age of COVID-19. Recuperado de https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/7295_d_2020-Eurochild-Semester-Report.pdf
- Instituto nacional de Estadística. (2020). Encuesta Continua de Hogares (ECH) Número de hogares según tamaño de hogar y superficie útil de la vivienda. Recuperado de: <https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t20/p274/serie/prov/p01/10/&file=01006.px#!tabs-grafico>
- Instrucción de 19 de marzo de 2020, del, por la que se establecen criterios interpretativos para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. Boletín Oficial del Estado, 20 de marzo de, núm. 76, pp. 26311-26312. Recuperado de: [https://www.boe.es/eli/es/ins/2020/03/19/\(1\)/dof/spa/pdf](https://www.boe.es/eli/es/ins/2020/03/19/(1)/dof/spa/pdf)
- Orgilés, M., Morales, A., Delvecchio, E., Mazzeschi, C., & Espada, J. P. (2020, April 21). *Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain*. Recuperado a partir de: <https://doi.org/10.31234/osf.io/5bpfz>

Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). *Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak*. *The Lancet*: 395(10228), 945-947.

7. ANEXOS

ANEXO 1. CUESTIONARIO PARA LA POBLACIÓN GENERAL CON HIJOS:

LOS EFECTOS DE LA PANDEMIA Y EL CONFINAMIENTO EN EL SISTEMA FAMILIAR

Completar esta encuesta supone dos minutos y a partir de ella se pretende recopilar datos que permitan conocer los efectos en los sistemas familiares producto de la crisis sanitaria COVID-19. Por supuesto es un cuestionario anónimo y de uso científico

BLOQUE 1: DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Marque la casilla que corresponda.

USTED ES: Padre Madre

EDAD: _____

NIVEL DE ESTUDIOS:

- Sin estudios.
- EGB / Graduado Escolar.
- Graduado en Educación Secundaria.
- BUP / Bachillerato
- FP I / FP II
- Estudios universitarios
- Doctorado

ESTADO CIVIL ACTUAL:

- Soltero/a
- Casado/a
- Pareja de Hecho
- Separado
- Viudo

TIPOLOGÍA DE FAMILIA:

- Biparental (ambos padres conviven con sus hijos)
- Monoparental (sólo uno de los progenitores convive con los hijos)
- Extensa (conviven la pareja con los hijos y otros familiares)

Otro/a Indique cuál: _____

NÚMERO DE CONVIVIENTES EN EL HOGAR FAMILIAR:

2 3 4 5 6 o más

NÚMERO DE HIJOS A SU CARGO: (Responder solo si al menos uno de los hijos es menor de edad o no están independizados del núcleo familiar)

1 2 3 4 o más

NÚMERO DE HIJOS INDEPENDIZADOS DEL NÚCLEO FAMILIAR: (Responder solo si al menos uno de los hijos se encuentra independizado del núcleo familiar)

1 2 3 4 o más

SELECCIONA LA ETAPA EDUCATIVA

HIJO 1:

- Aún no escolarizado
- Educación Infantil.
- Educación Primaria.
- Educación Secundaria Obligatoria.
- Bachillerato.
- FPI /FPII
- Universidad.

HIJO 2:

- Aún no escolarizado
- Educación infantil.
- Educación Primaria.
- Educación secundaria Obligatoria.
- FP/Bachillerato.
- FP Superior
- Universidad.

EN LAS QUE ESTÁN SUS HIJOS:

HIJO 3:

- Aún no escolarizado
- Educación infantil.
- Educación Primaria.
- Educación secundaria Obligatoria.
- FP/Bachillerato.
- FP Superior
- Universidad.

HIJO 4:

- Aún no escolarizado
- Educación infantil.
- Educación Primaria.
- Educación secundaria Obligatoria.
- FP/Bachillerato.
- FP Superior
- Universidad.

¿Cuál era su ocupación antes de la pandemia?

- En Activo
- Desempleado
- En excedencia
- De baja por enfermedad.
- Otra, indique cuál: _____

¿EXPERIMENTÓ USTED ALGÚN CAMBIO EN SU SITUACIÓN LABORAL A CONSECUENCIA DE LA PANDEMIA?

- No se ha visto afectada
- Se ha visto en la obligación de interrumpir o poner término a su actividad laboral
- Ha sufrido un ERTE
- Tuvo que disminuir las horas de actividad laboral
- No trabajaba antes

¿HA TENEÑO USTED QUE TELETRABAJAR DURANTE EL CONFINAMIENTO?

- SI No

En caso afirmativo, señale el número de horas media al día _____

BLOQUE 2: CUESTIONES RELATIVAS A SU SISTEMA FAMILIAR DURANTE LA PANDEMIA

En una escala de 1 a 10, indique:

¿CÓMO DE COMPLEJO HA SIDO PARA USTED LA CONCILIACIÓN ENTRE TRABAJO Y FAMILIA DURANTE LA CUARENTENA?

1= “muy sencillo” y 10= “muy complejo.”

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

¿CÓMO DE FÁCIL HA SIDO PARA USTED MANTENER EL AMBIENTE POSITIVO Y LA ARMONIA FAMILIAR EN CASA DURANTE EL CONFINAMIENTO?

1= “muy sencillo” y 10= “muy complejo.”

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

¿CÓMO DE FÁCIL HA SIDO PARA USTED MANTENER LA CALMA Y CONTROLAR EL ESTRÉS PERSONAL Y DE SUS HIJOS DURANTE LA CUARENTENA?

1= “muy sencillo” y 10= “muy complejo.”

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

¿CREE USTED QUE HA SIDO CAPAZ DE ADAPTARSE CORRECTAMENTE A LA SITUACIÓN DE ENCIERRO DURANTE LA CUARENTENA AFRONTADO GRAN PARTE DE LOS PROBLEMAS DE FORMA COMUNICATIVA, ORGANIZADA Y CONJUNTA CON EL RESTO DE LOS MIEMBROS DEL NÚCLEO FAMILIAR?

1= “he sido muy capaz” y 10= “no he sido nada capaz.”

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

¿HAY ALGUIEN QUE NO RESIDE HABITUALMENTE EN EL HOGAR QUE HAYA PASADO EL CONFINAMIENTO EN SU DOMICILIO FAMILIAR?

- No, solo hemos estado los convivientes habituales.
- Si, algún hijo/a, que habitualmente no reside con nosotros.
- Si algún abuelo/a, que habitualmente no reside con nosotros.
- Otro familiar, que habitualmente no reside con nosotros.

¿CONSIDERA QUE LA RELACIÓN FAMILIAR SE HA VISTO FORTALECIDA DURANTE EL CONFINAMIENTO EN EL HOGAR?

- SI NO Apenas he notado cambios significativos

¿CONSIDERA USTED QUE DURANTE EL CONFINAMIENTO INCREMENTARON SIGNIFICATIVAMENTE EL NÚMERO DE DISCUSIONES Y CONFLICTOS FAMILIARES?

- SI NO Apenas he notado cambios significativos

¿CONSIDERA QUE DURANTE EL CONFINAMIENTO EL REPARTO DE TAREAS DEL HOGAR HA SIDO EQUITATIVO Y ACORDE A LAS POSIBILIDADES DE CADA CONVIVIENTE?

- SI NO

¿CONSIDERA USTED QUE DURANTE EL CONFINAMIENTO FUE CAPAZ DE BUSCAR ALTERNATIVAS DE OCIO EN FAMILIA?

SI NO

¿CONSIDERA USTED QUE DURANTE EL CONFINAMIENTO FUE CAPAZ DE MANTENER RUTINAS DIARIAS SALUDABLES?

SI NO

BLOQUE 3: CUESTIONES RELATIVAS A SUS HIJOS/AS DURANTE LA CUARENTENA:

¿HA VISTO UN INCREMENTO EN EL MAL COMPORTAMIENTO DE SUS HIJOS DURANTE EL CONFINAMIENTO?

SI NO Apenas he notado cambios significativos.

¿SE HA VISTO USTED SOBREPASADO POR LOS DISTINTOS FACTORES RELACIONADOS CON LA EDUCACIÓN DE SUS HIJOS DURANTE EL CONFINAMIENTO?

SI NO Mi hijo/a no ha recibido clases online

¿CUÁL ES SU OPINIÓN MÁS AJUSTADA ACERCA DE LAS CLASES ONLINE DE SUS HIJOS?

- Han sido una buena solución.
 Ha supuesto una carga extra para la vida familiar.

¿VE NECESARIO HABLAR DEL TEMA COVID CON SUS HIJOS Y EXPLICARLES LA SITUACIÓN DE PANDEMIA TENGAN LA EDAD QUE TENGAN?

- Lo veo totalmente necesario independiente de la edad.
 No, porque ya es un tema muy recurrente en la sociedad y medios de comunicación
 Dependiendo de la edad, no todos están preparados

En una escala de 1 a 10, indique:

¿CÓMO CREE USTED QUE HAN AFECTADO LOS SIGUIENTES ASPECTOS A SUS HIJOS?:

La imposibilidad de salir de casa:

1= “nada” y 10= “les ha afectado drásticamente”

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

La limitación del contacto social con familiares y amigos:

1= “nada” y 10= “les ha afectado drásticamente”

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

La limitación de las actividades de ocio y actividades extraescolares habituales

1= “nada” y 10= “se ha visto incrementado drásticamente”

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

La limitación de la asistencia a las clases presenciales

1= “nada” y 10= “se ha visto incrementado drásticamente”

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

BLOQUE 4: CUESTIONES RELATIVAS A LA REPERCUSIÓN DEL COVID-19

¿SE HA CONTAGIADO USTED DE COVID-19?

Si No

¿ALGÚN CONVIVIENTE EN EL HOGAR FAMILIAR SE HA CONTAGIADO DE COVID-19?

Si

No

¿Cuántos? _____

¿ALGÚN FAMILIAR CERCANO NO CONVIVIENTE SE HA CONTAGIADO DE COVID-19?

Si

No

¿Cuántos? _____

BLOQUE 5: ASPECTOS PERSONALES AFECTADOS

En una escala de 1 a 10 señale:

EL NIVEL DE ANSIEDAD SENTIDO POR USTED CUANDO SE DECRETÓ EL ESTADO DE ALARMA EL 14 DE MARZO DE 2020

1= “nada” y 10= “se ha visto incrementado drásticamente”

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

EL NIVEL DE ANSIEDAD SENTIDO POR USTED DURANTE EL CONFINAMIENTO TOTAL DE MARZO A MAYO DE 2020.

1= “nada” y 10= “se ha visto incrementado drásticamente”

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

EL NIVEL DE ANSIEDAD SENTIDO POR USTED CUANDO SE RETOMÓ “LA NUEVA NORMALIDAD” EN JUNIO DE 2020.

1= “nada” y 10= “se ha visto incrementado drásticamente”

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

¿HA TENIDO USTED INSOMNIO DURANTE EL CONFINAMIENTO?

SI NO Apenas he notado cambios significativos.

¿Cuántas horas duerme al día de media? _____

DURANTE ESTE AÑO:

- He engordado.
 He adelgazado.
 Me he mantenido.

DURANTE EL CONFINAMIENTO:

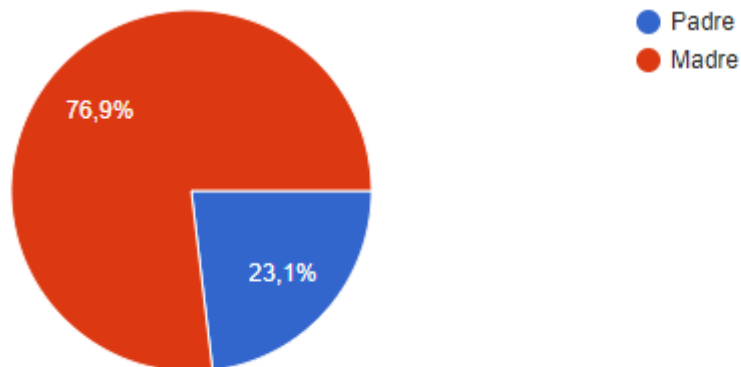
- He hecho más ejercicio que antes.
 He hecho menos ejercicio que antes.
 He hecho igual ejercicio que antes.

ANEXO 2. GRÁFICOS:

BLOQUE 1: DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

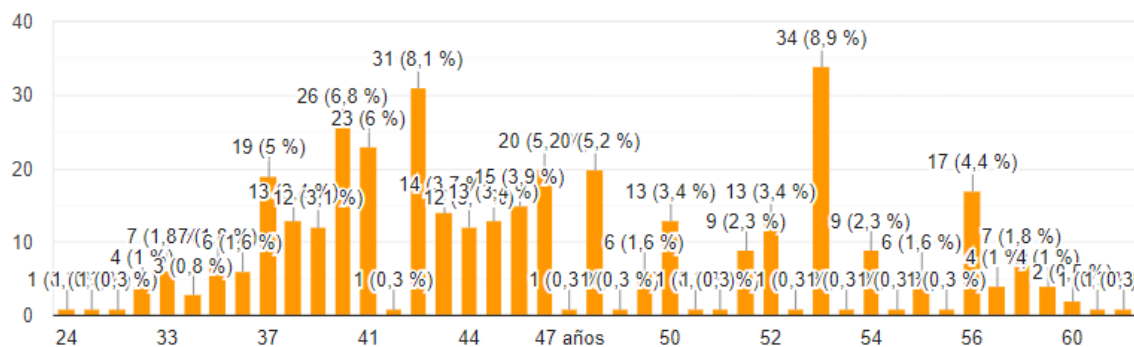
Usted es:

385 respuestas



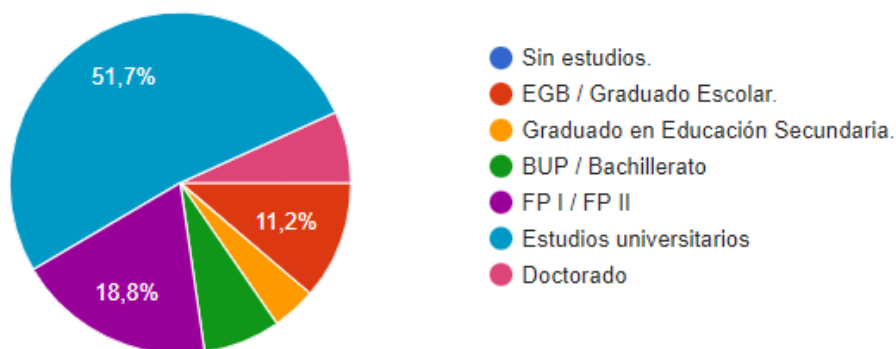
Edad:

383 respuestas



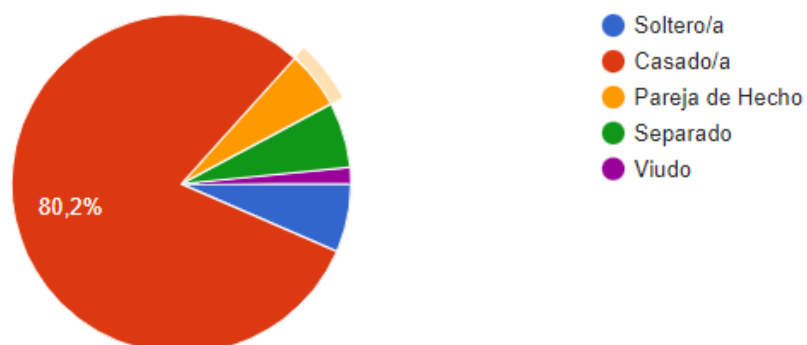
Nivel de estudios:

383 respuestas



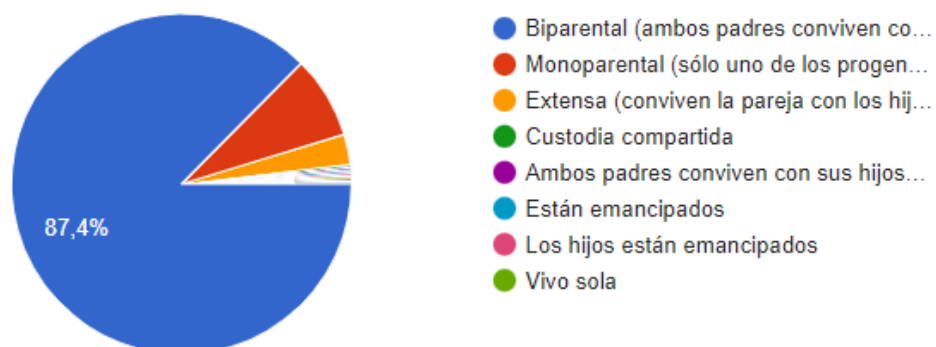
Estado civil actual:

383 respuestas



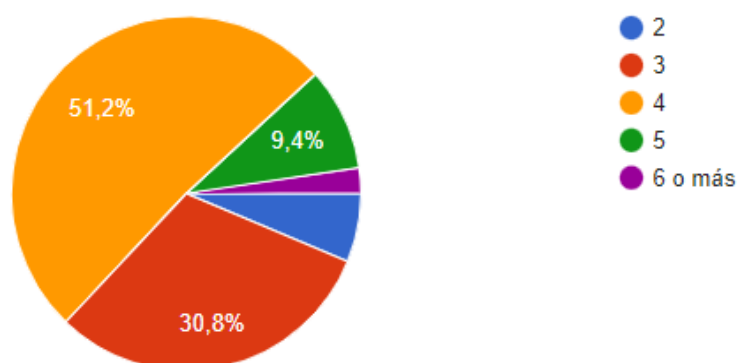
Tipología de familia :

382 respuestas



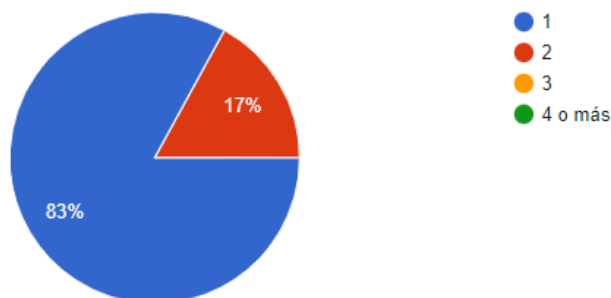
Número de convivientes en el hogar familiar

383 respuestas



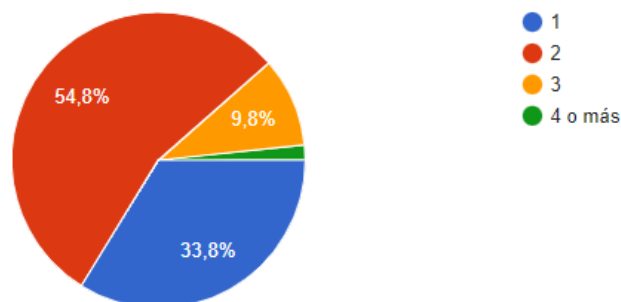
Número de hijos independizados del núcleo familiar: (responder solo si al menos uno de los hijos se encuentra independizado del núcleo familiar)

47 respuestas

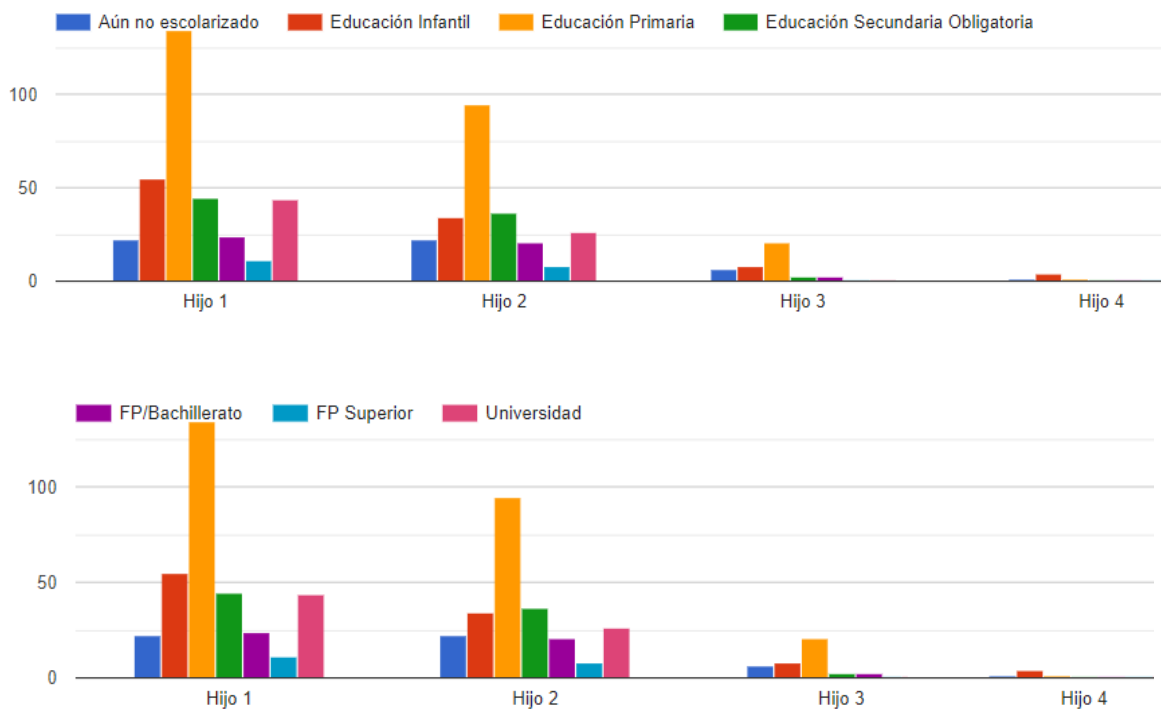


Número de hijos a su cargo: (responder solo si al menos uno de los hijos es menor de edad o no están independizados del núcleo familiar)

367 respuestas

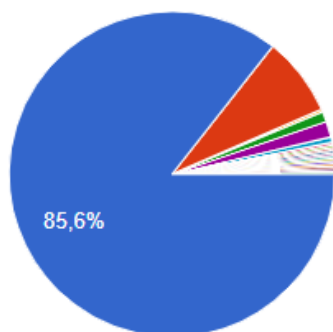


Selecciona la etapa educativa en las que están sus hijos:



¿Cuál era su ocupación antes de la pandemia?

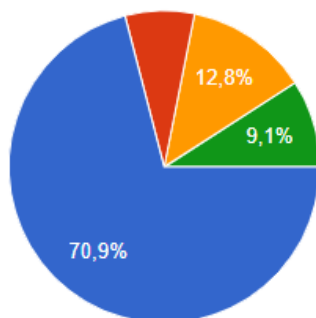
382 respuestas



- En Activo
- Desempleado
- En excedencia
- De baja por enfermedad.
- Ama de casa
- Prejubilado
- Jubilada
- Discontinuo
- Autonomo
- Baja por maternidad
- Soy madre

¿Experimentó usted algún cambio en su situación laboral a consecuencia de la pandemia?

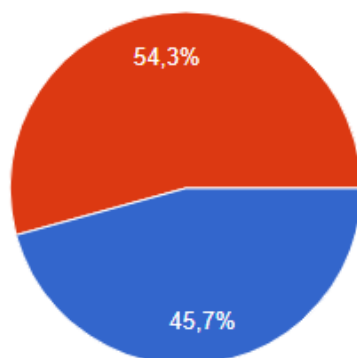
375 respuestas



- No se ha visto afectada
- Se ha visto en la obligación de interrumpir o poner término a su actividad laboral
- Ha sufrido un ERTE
- Tuvo que disminuir las horas de actividad laboral

¿Ha tenido usted que teletrabajar durante el confinamiento?

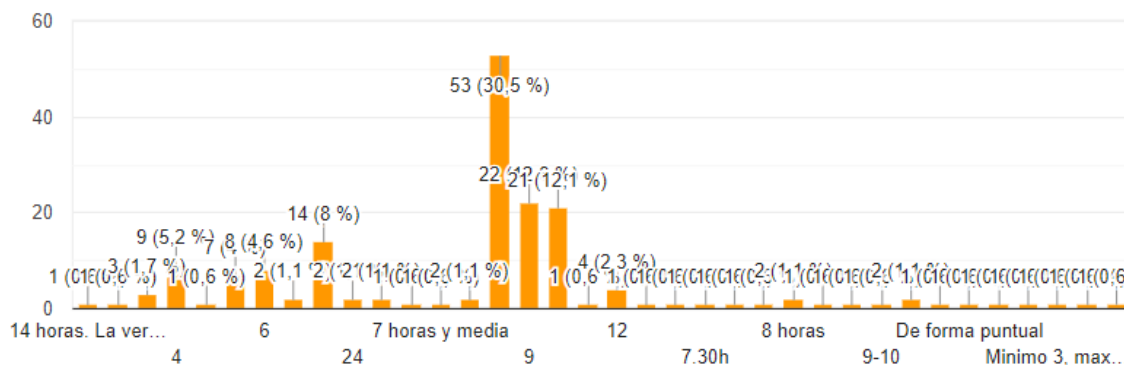
374 respuestas



- Si
- No

En caso afirmativo señale el número de horas media al día

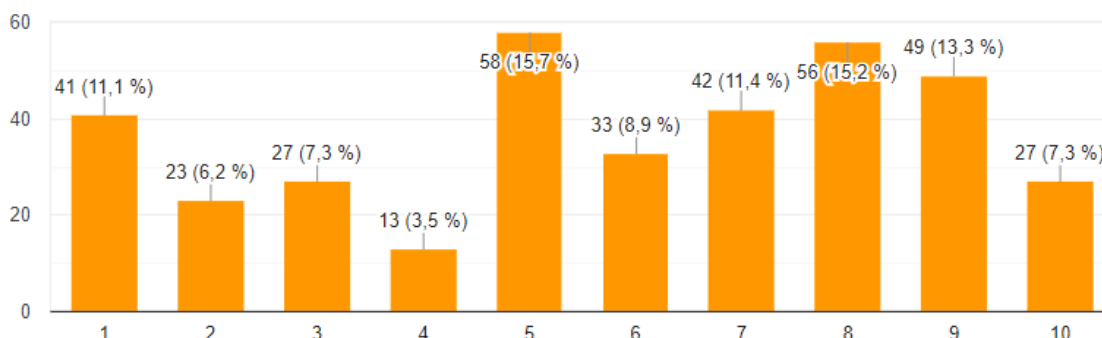
174 respuestas



BLOQUE 2: CUESTIONES RELATIVAS A SU SISTEMA FAMILIAR DURANTE LA PANDEMIA

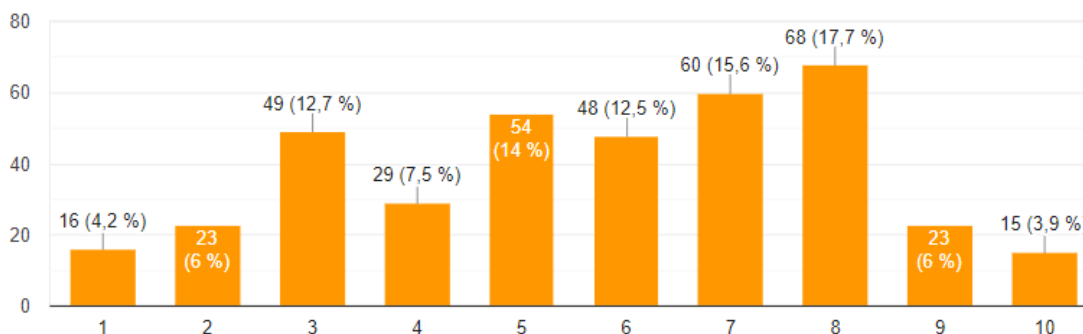
¿Cómo de complejo ha sido para usted la conciliación entre trabajo y familia durante la cuarentena?

369 respuestas



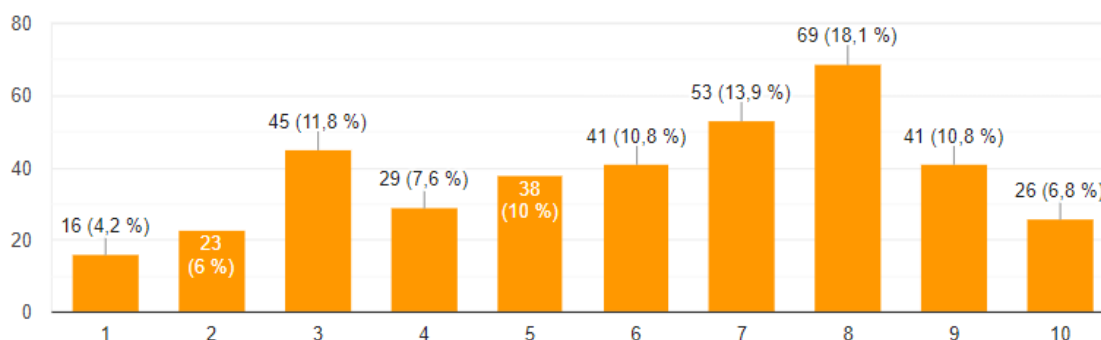
¿Cómo de fácil ha sido para usted mantener el ambiente positivo y la armonía familiar en casa durante el confinamiento?

385 respuestas



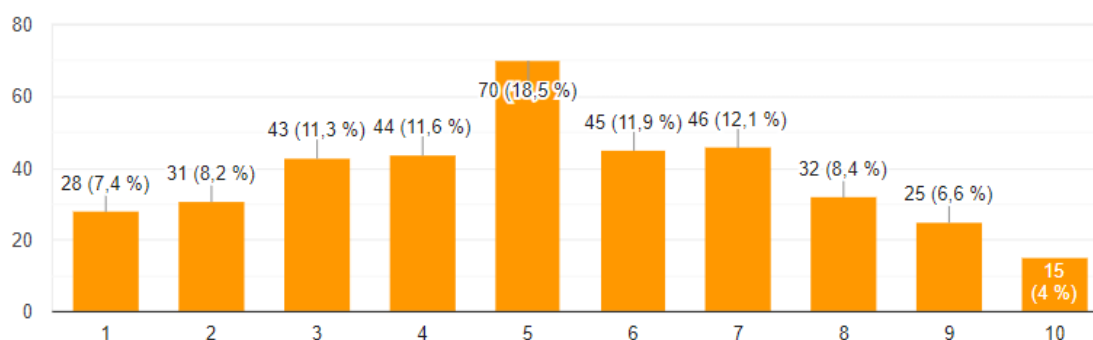
¿Cómo de fácil ha sido para usted mantener la calma y controlar el estrés personal y de sus hijos durante la cuarentena?

381 respuestas



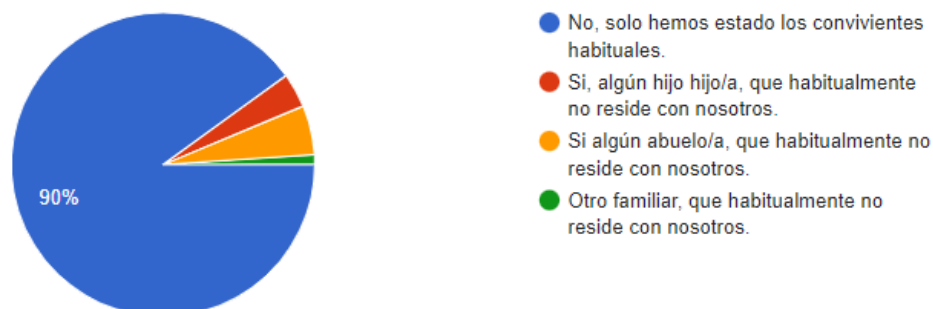
¿Crees usted que ha sido capaz de adaptarse correctamente a la situación de encierro durante la cuarentena afrontado gran parte de los problemas de forma comunicativa, organizada y conjunta con el resto de los miembros del núcleo familiar?

379 respuestas



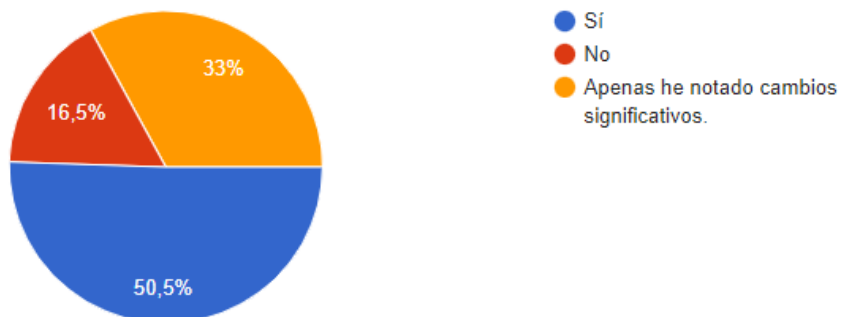
¿Hay alguien que no reside habitualmente en el hogar que haya pasado el confinamiento en su domicilio familiar?

381 respuestas



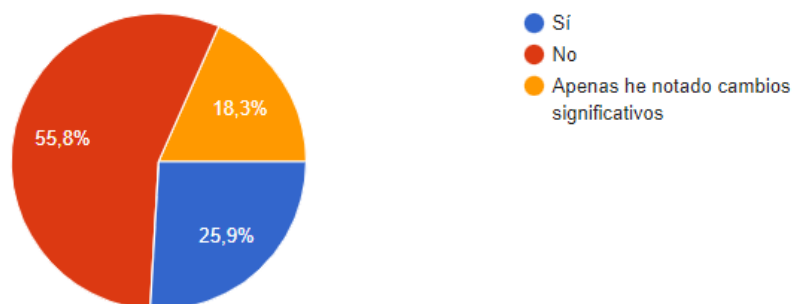
¿Consideras que la relación familiar se ha visto fortalecida durante el confinamiento en el hogar por cuarentena?

382 respuestas



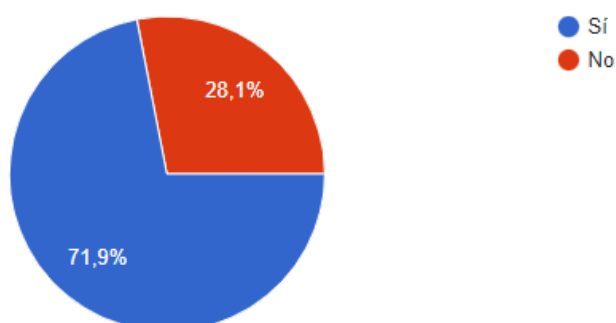
¿Considera usted que durante el confinamiento incrementaron significativamente el número de discusiones y conflictos familiares?

382 respuestas



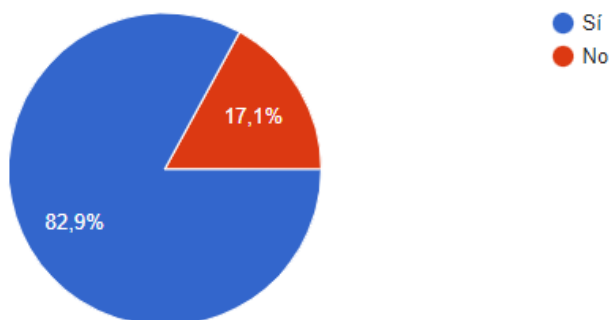
¿Considera que durante el confinamiento el reparto de tareas del hogar ha sido equitativo y acorde a las posibilidades de cada conviviente?

381 respuestas



¿Considera usted que durante el confinamiento fue capaz de buscar alternativas de ocio en familia?

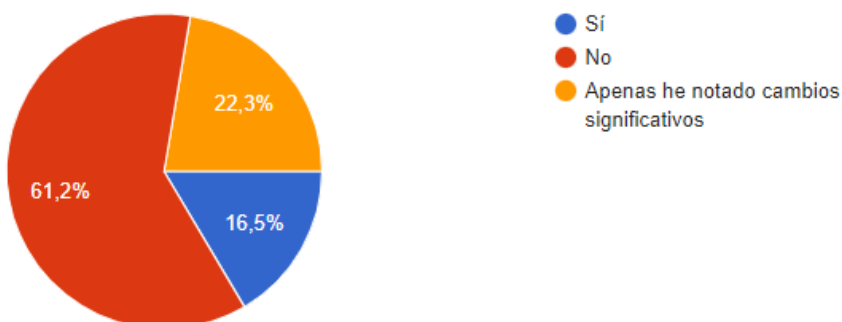
381 respuestas



BLOQUE 3: CUESTIONES RELATIVAS A SUS HIJOS/AS DURANTE LA CUARENTENA:

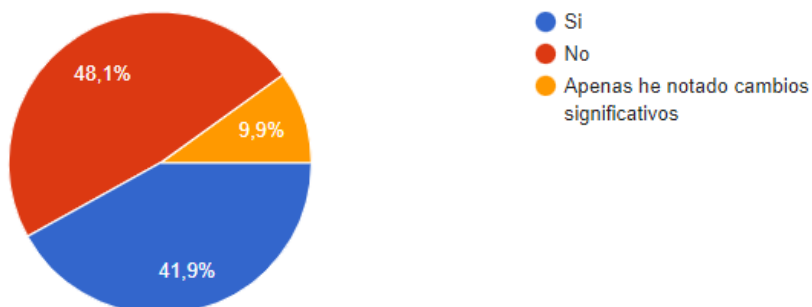
¿Ha visto un incremento en el mal comportamiento de sus hijos durante el confinamiento?

376 respuestas



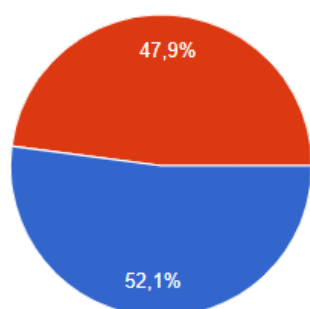
¿Se ha visto usted sobrepasado por los distintos factores relacionados con la educación de sus hijos durante el confinamiento?

372 respuestas



¿Cuál es su opinión más ajustada acerca de las clases online de sus hijos?

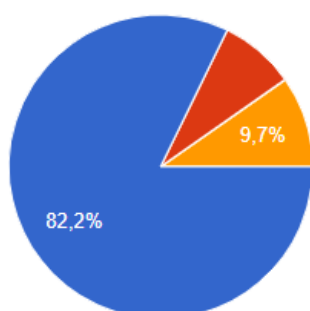
338 respuestas



- Han sido una buena solución.
- Ha supuesto una carga extra para la vida familiar.

¿Ve necesario hablar del tema covid con sus hijos y explicarles la situación de pandemia tengan la edad que tengan?

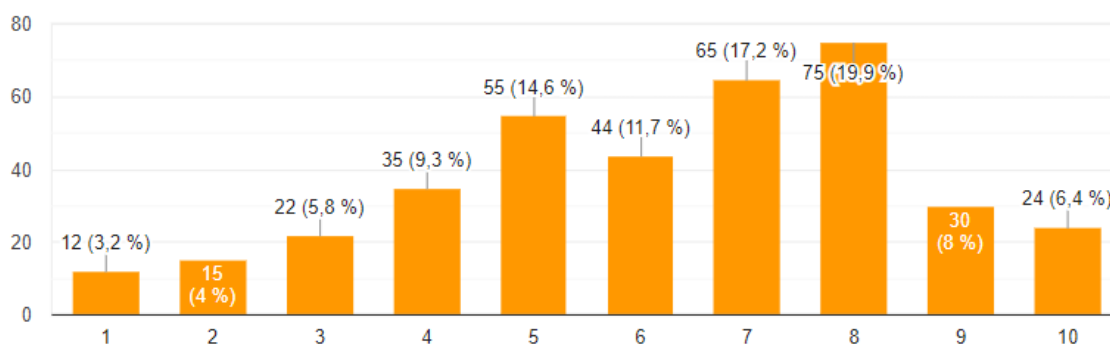
371 respuestas



- Si, lo veo totalmente necesario independiente de la edad.
- No, porque ya es un tema muy recurrente en la sociedad y medios de comunicación
- Dependiendo de la edad, no todos están preparados.

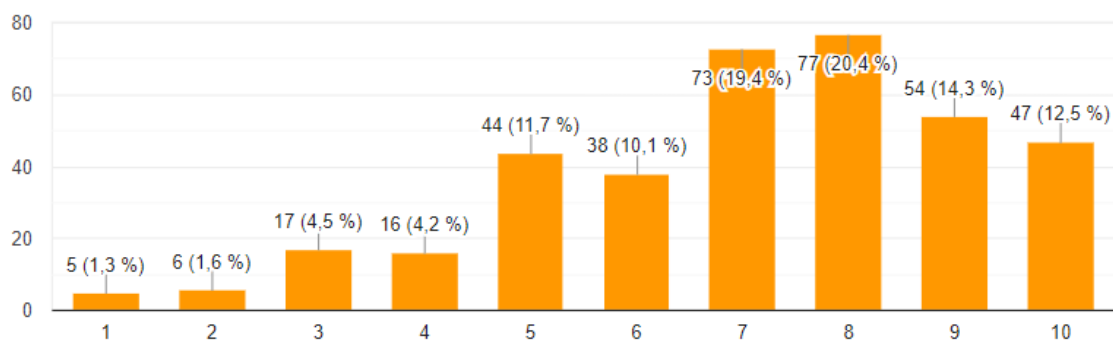
¿Cómo cree usted que ha afectado a sus hijos la imposibilidad de salir de casa?

377 respuestas



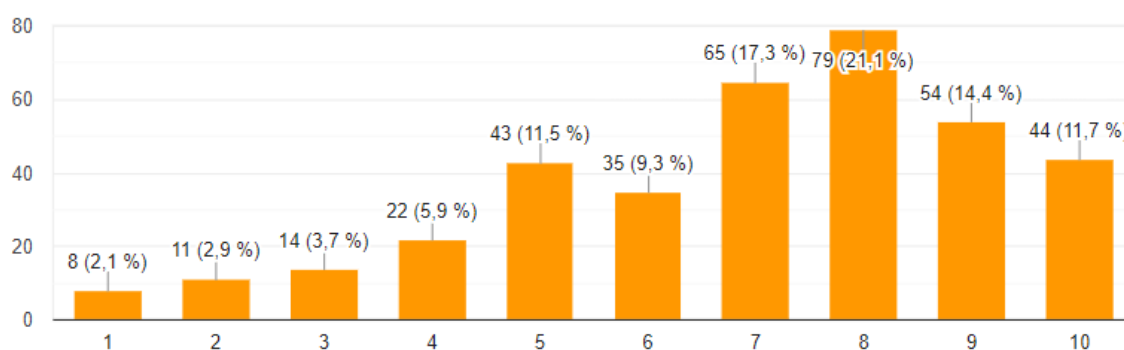
¿Cómo cree usted que ha afectado a sus hijos la limitación del contacto social con familiares y amigos?

377 respuestas



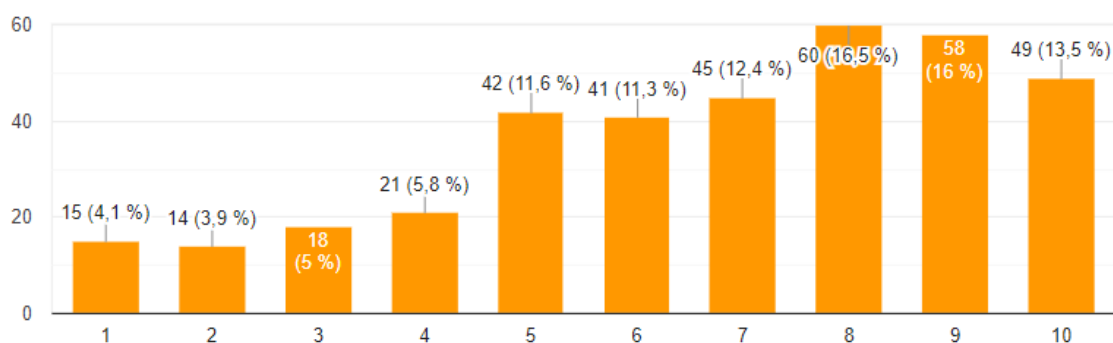
¿Cómo cree usted que ha afectado a sus hijos la limitación de las actividades de ocio y actividades extraescolares habituales?

375 respuestas



¿Cómo cree usted que ha afectado a sus hijos la limitación de la asistencia a las clases presenciales?

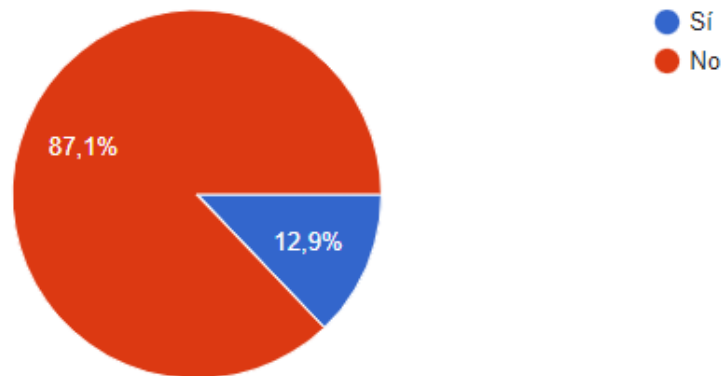
363 respuestas



BLOQUE 4: CUESTIONES RELATIVAS A LA REPERCUSIÓN DEL COVID-19

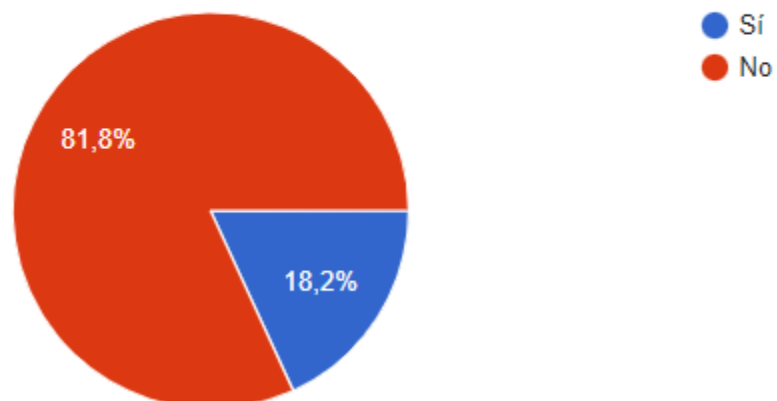
¿Se ha contagiado usted de covid-19?

381 respuestas



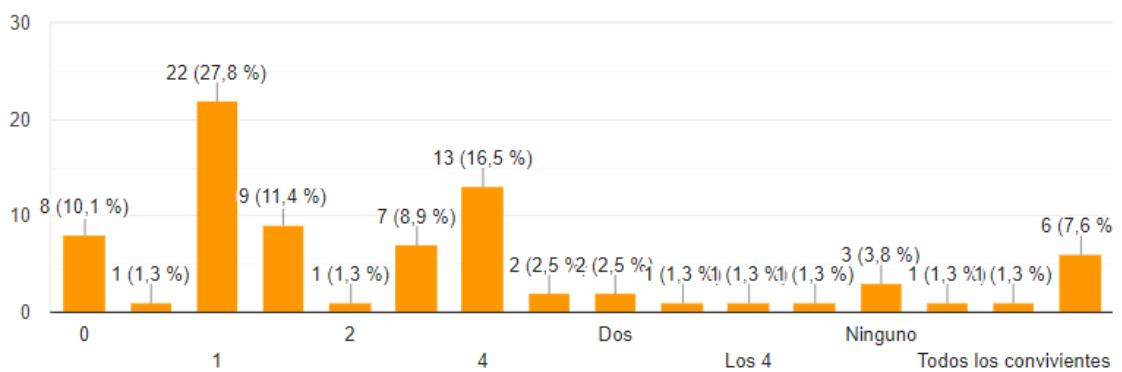
¿Algún conviviente en el hogar familiar se ha contagiado de covid-19?

380 respuestas



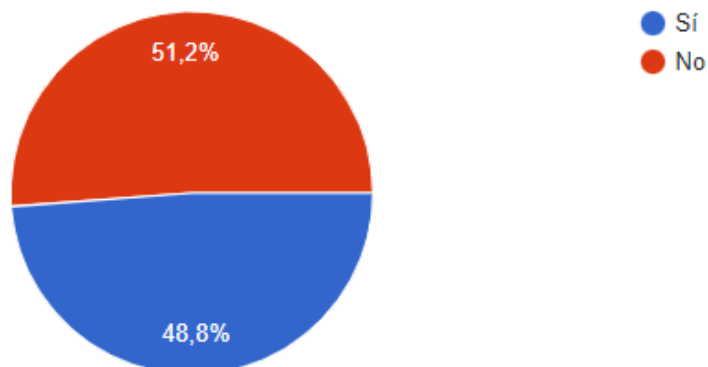
Indique cuántos.

79 respuestas



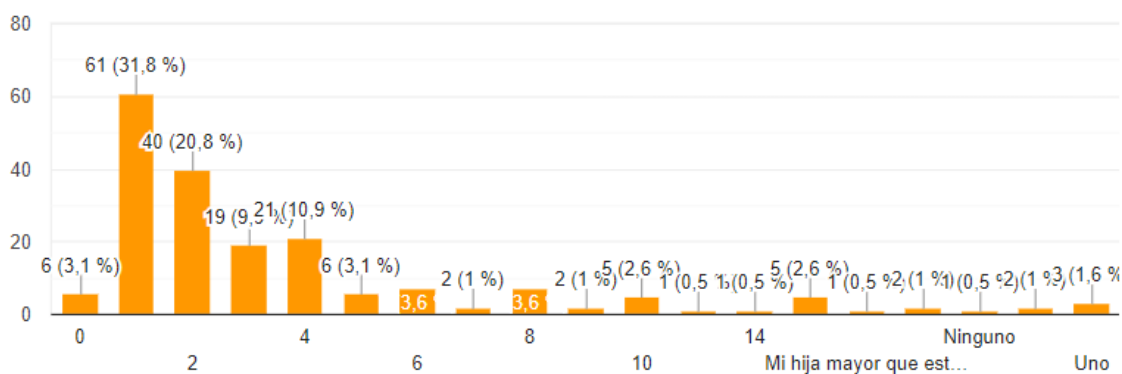
¿Algún familiar cercano no conviviente se ha contagiado de covid-19?

379 respuestas



Indique cuántos.

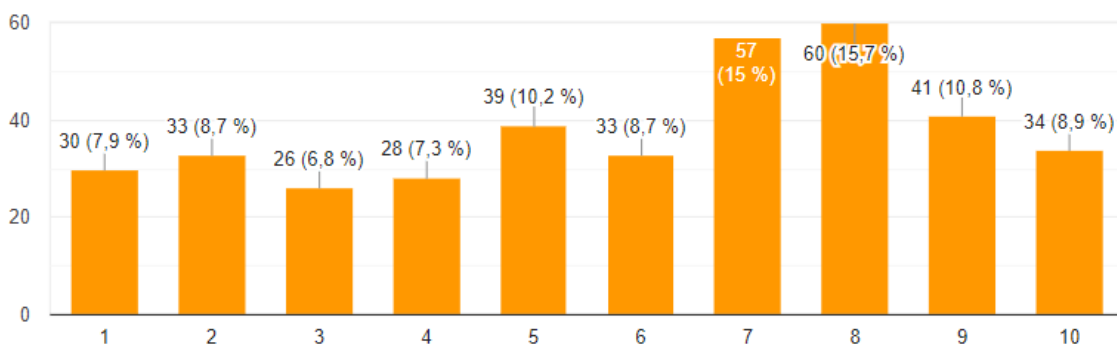
192 respuestas



BLOQUE 5: ASPECTOS PERSONALES AFECTADOS

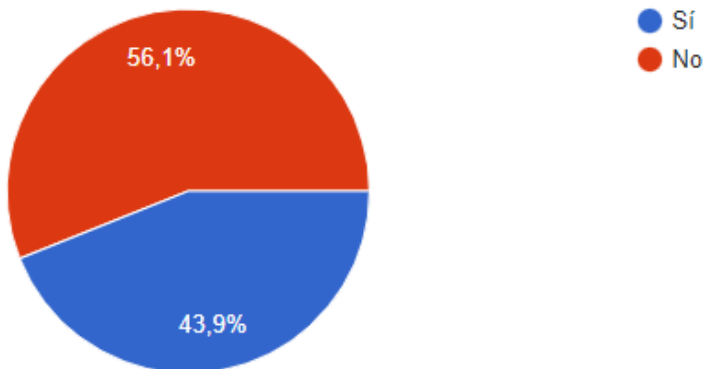
Nivel de ansiedad sentido por usted cuando se decretó el Estado de Alarma el 14 de marzo de 2020

381 respuestas



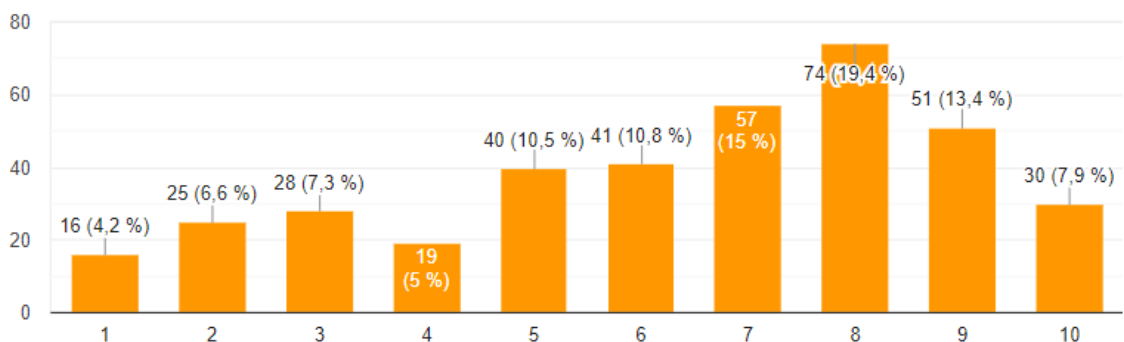
¿Ha tenido usted insomnio durante el confinamiento?

380 respuestas



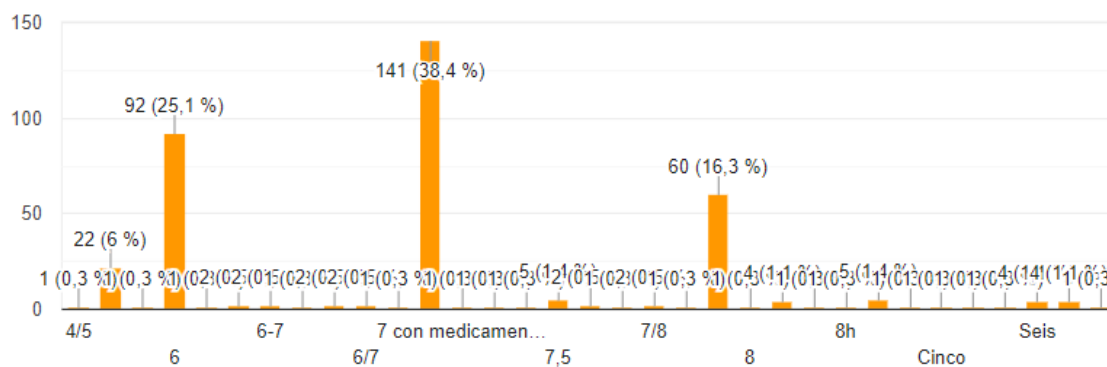
El nivel de ansiedad sentido por usted durante el confinamiento total de marzo a mayo de 2020.

381 respuestas



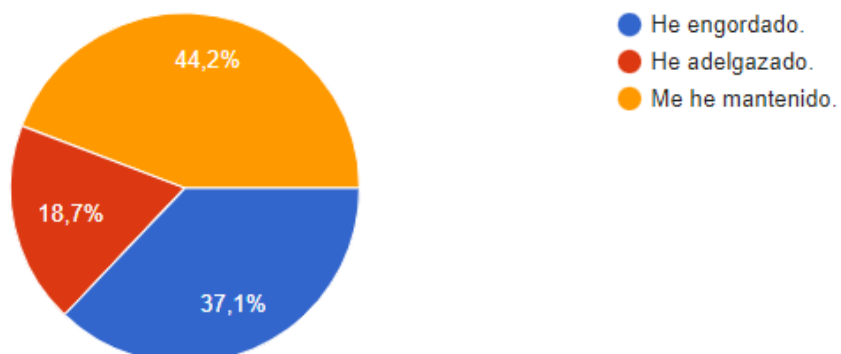
¿Cuántas horas duerme al día de media?

367 respuestas



Durante este año:

380 respuestas



Durante el confinamiento:

380 respuestas

