

Parte 1.

IMPACTO PSICOLÓGICO DE LA COVID-19 EN UN GRUPO DE NIÑOS DEPORTISTAS

Autoras: M. Sc. Roxana Toledo Vidal¹, M. Sc. Tania Tintorer Silva²

RESUMEN

La Covid-19 ha generado una crisis sin precedentes en todo el mundo por ser una situación novedosa, ambigua e incierta. La dinámica de la vida cotidiana se ha modificado bruscamente, propiciando una serie de alteraciones psicológicas en las personas. La familia y especialmente los más pequeños han sido impactados negativamente. Se realizó un estudio para evaluar el impacto psicológico de la Covid-19 en un grupo de escolares mayores que pertenecen a una escuela de iniciación deportiva cubana. Los resultados mostraron la presencia estados emocionales negativos que reflejan ansiedad, malestar y preocupaciones. Para estos niños el espacio familiar no constituyó el necesario apoyo y contención. Perciben dificultades en la comunicación, el contacto físico y la posibilidad de expresarse emocionalmente dentro del hogar. Por ello resulta importante acompañar y orientar a la familia, brindándoles herramientas para afrontar de manera saludable la crisis.

Palabras clave: Covid-19, impacto psicológico, niños deportistas

Summary

Covid-19 has generated an unprecedented crisis all over the world as it is a novel, ambiguous, and uncertain situation. The everyday life dynamic has been abruptly modified causing a series of psychological alterations on people.

This pandemic has had a negative impact on the family but especially on the little ones. In order to evaluate the impact of Covid-19 on a group of senior students a survey was carried out in a Cuban initiation sports school. Results showed the presence of negative emotional states reflecting anxiety, discomfort, and concern. To these children the family did not contribute with the necessary support and containment. They perceived difficulties in communication, physical contact, and the possibility to emotionally express at home.

¹ Centro Provincial de Medicina del Deporte en Matanzas roxita9112@gmail.com. Matanzas, orcid: 0000 0002 4251 1680

² Centro Provincial de Medicina del Deporte, tania.tintorer@nauta.cu orcid. 0000 0003 4809 8644

Therefore, it is important to accompany and guide the family, giving them all the tools to face in a healthy manner this crisis.

Key words: Covid-19, psychological impact, child athletes

Résumé

Covid-19 a généré une crise sans précédent dans le monde car il s'agit d'une situation nouvelle, ambiguë et incertaine. La dynamique de la vie quotidienne a changé brusquement, conduisant à une série d'altérations psychologiques chez les personnes. La famille et en particulier les plus petits ont été touchés négativement. Une étude a été menée pour évaluer l'impact psychologique du Covid-19 dans un groupe d'écoliers plus âgés appartenant à une école d'initiation sportive cubaine. Les résultats ont montré la présence d'états émotionnels négatifs qui reflètent l'anxiété, l'inconfort et les inquiétudes. Pour ces enfants, l'espace familial ne constituait pas le soutien et le confinement nécessaires. Ils perçoivent des difficultés de communication, de contact physique et la possibilité de s'exprimer émotionnellement au sein de la maison. Pour cette raison, il est important d'accompagner et de guider la famille, en lui fournissant des outils pour faire face à la crise de manière saine.

Mots clés: Covid-19, impact psychologique, enfants sportifs

INTRODUCCIÓN

Desde que el pasado mes de marzo la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró la COVID-19 como pandemia, se ha vivido a escala mundial una situación muy compleja y sin precedentes en el orden sanitario, social, económico, comunitario, político y cultural.

La presencia de esta enfermedad de rápido crecimiento, con un aumento considerable de casos y fallecimientos en pocos meses, ha traído consigo grandes cambios en la dinámica habitual de las personas. La situación epidemiológica y las medidas establecidas por los gobiernos han cambiado el ritmo de la vida cotidiana, afectando los tiempos y los espacios disponibles para la satisfacción de necesidades (Cancio-Bello, Bárcenas y Martín, 2020). Los seres humanos se han visto obligados a permanecer durante un gran período de tiempo dentro de sus hogares, aislados del habitual contacto físico.

El comportamiento de la pandemia, así como su gran divulgación mediática (con mensajes de muy diversa índole bombardeando constantemente) han provocado gran diversidad de emociones y estados de ánimo negativos, que en muchas ocasiones no han recurrido a las

vías de canalización adecuadas. El carácter ambiguo, novedoso e impredecible de esta situación de salud mundial favorece la aparición de preocupaciones y altos índices de ansiedad (Whalley y Kaur, 2020). La paralización de la actividad económica, el cierre de centros educativos y el confinamiento de toda la población durante meses ha supuesto una situación extraordinaria y con múltiples estímulos generadores de estrés (Balluerka et al., 2020), tal como muestran las incipientes investigaciones que ya se han realizado.

En situaciones de estrés y emergencias las principales variables implicadas en el impacto psicológico son el miedo a la infección por virus y enfermedades, los sentimientos de frustración y aburrimiento, problemas económicos que no permitan cubrir las necesidades básicas, el no disponer de información y pautas de actuación claras, el estigma y el rechazo social en el caso de personas infectadas o expuestas a la enfermedad (Brooks et al., 2020). Todo esto, así como la presencia de problemas de salud mental previos (Wang, Zhang, Zhao, Zhang y Jiang, 2020), puede ser desencadenante de una peor adaptación.

Según Wang et al. (2020) -de acuerdo al primer estudio que analiza el impacto psicológico de la cuarentena por COVID-19 en China- los dos factores que más afectan al bienestar físico y psicológico son la pérdida de hábitos y rutinas y el estrés psicosocial.

De acuerdo con el estudio de Sprang y Silman (2013), la población que ha vivido una cuarentena durante enfermedades pandémicas es más propensa a presentar trastorno de estrés agudo y de adaptación y dolor.

El confinamiento en el hogar, si bien ha contribuido a que las familias tengan más tiempo para realizar actividades conjuntas que habitualmente no tenían oportunidad de compartir, en muchas ocasiones se ha convertido en situación propicia para el estallido de agudos conflictos en familias funcionales, a la vez que han agravado a niveles precarios las relaciones entre los miembros de hogares disfuncionales.

Lo complejo y novedoso de la situación que hoy vive el mundo ha provocado que muchos no cuenten con los recursos para afrontarla adecuadamente. La incertidumbre y el malestar asociados a la misma han generado en muchas ocasiones estados emocionales negativos al interno de las familias. Los niños y adolescentes son especialmente vulnerables a situaciones críticas como esta.

Ante las señales de alarma de emociones negativas que genera esta situación, los progenitores pudieran sentirse desbordados y es necesaria su propia contención para

favorecer una dinámica relacional funcional (Paz, 2020). Los menores comprenden la realidad a través de lo que les es transmitido por los adultos que los rodean, de ahí que sea tan importante contar con un adecuado y equilibrado apoyo familiar.

“En el manejo de sus emociones, los padres necesitan atender a la posibilidad del contagio emocional de valencias positivas y prevenir situaciones de inseguridad en las que los menores y otros miembros de la familia experimenten tristeza, temor, miedo, y protegerse del miedo que puede extenderse más rápido que la pandemia” (Canals, 2020 en Ibarra y Pérez, 2020, p. 100).

En aras de poder orientar a la familia y a otros adultos que intervienen en la formación y desarrollo de los niños resulta imprescindible determinar las afectaciones generadas por esta enfermedad. El objetivo del presente estudio es evaluar el impacto psicológico de la COVID-19 en un grupo de escolares mayores de una escuela deportiva cubana.

DESARROLLO

La evaluación psicológica infantil tiene características que la diferencian marcadamente de la de los adultos “no sólo porque el niño no tiene las facilidades de comunicación y lenguaje que sí tiene el adulto sino porque la "lógica" infantil (el desarrollo del pensamiento, el juicio crítico, la cosmovisión) no coincide con la "lógica" del mundo adulto...” (Roca, 2016, p.44). (sic). Para develar el interior de un infante se hace necesario el uso de técnicas y procedimientos que confluyan más con la actividad lúdica y le resulten más cercanos y amenos. Es por esto que “...las técnicas de evaluación deben acercarse al medio natural del niño de forma tal que le permita expresarse de la manera más espontánea posible y donde las propias defensas del sujeto disminuyan, posibilitando acercarnos al niño en su propio lenguaje” (García, 2013b, p.55).

Para cumplir con los propósitos de esta investigación se seleccionaron el dibujo y la composición como las técnicas fundamentales para acercarnos a la realidad de los niños en medio de la pandemia, acompañadas de la observación, que estuvo presente en todo momento del proceso.

El dibujo es una técnica sencilla, no intrusiva, de fácil aplicación y que proporciona gran cantidad de información con relación al desarrollo alcanzado. Precisamente por estas características y por su nobleza, disminuye las defensas y reservas, estimula la proyección y propicia la expresión de conceptos, sentimientos, percepciones, experiencias y contenidos

latentes relacionados con el medio que les rodea, que no serían expresados fácilmente por el niño de forma verbal.

En la aplicación del dibujo existen dos variantes: el dibujo espontáneo y el dibujo temático. En los espontáneos se solicita al niño que represente lo que desea, mientras que en el caso de los dibujos temáticos se orienta o induce un tema, en función de los intereses de la investigación (García, 2013a).

En el presente estudio se emplearon ambas variantes, en el caso del temático fue empleado el de "la familia realizando alguna actividad". Esto último responde a la necesidad de evaluar la dinámica familiar desde la percepción de los niños durante el periodo de confinamiento.

El análisis de esta técnica se realiza a partir de los indicadores psicográficos, que son los elementos o características comunes del dibujo que se repiten de forma regular en diferentes grupos etarios, y se corresponden con diferentes aspectos del desarrollo psicológico de los sujetos. Se consideran indicadores psicográficos relevantes aquellos que están presentes en más del 50% de los dibujos. En esta investigación se utilizan los indicadores propuestos por Aurora García Morey (2013a, 2013b):

-Contenido y tema: Lo que desea expresar; ideas o idea principal que desea comunicar el sujeto. Coincidencia entre lo que desea expresar y su representación.

-Indicadores formales y estructurales: Cómo es capaz de expresarlo; capacidad del sujeto para expresarse gráficamente, potencialidad psico-fisiológica y maduración biológica, energía y acometividad, equilibrio entre lo cognitivo y lo emocional. Nivel intelectual y tensiones internas. También, atención, impulsividad y características del pensamiento, coherencia y curso:

Fortaleza del trazo, control muscular, tamaño de las figuras, legibilidad, reforzamiento, proporción, distribución ilógica de elementos, elementos absurdos, elementos en el aire, seriación de elementos, doble seriación de elementos, movimiento humano, movimiento inanimado, transparencia, animismo, rotación de la hoja, rotulación y amenazas externas.

-Indicadores de color: Respuesta emocional; cómo responde el sujeto a los diferentes estímulos del entorno. Grado de adecuación emocional. Todos los indicadores son evaluables a partir de los cinco años:

Adecuación del color, pobre uso del color, color inusual, seriación del color, preferencia cromática.

-Desarrollo y ejecución de la figura humana: Completitud del desarrollo psicográfico; la comunicación con los otros, relaciones humanas. Es evaluable como figura humana reconocible, de frente a partir de los cuatro años y de perfil a los siete años. A partir de los cinco años todos los criterios son aplicables.

Incompleta, mutilada, estropeo, primitivismo, expresividad, corte y separación de la figura humana, ambigüedad sexual.

- Grafopsicología: Distrazos y subgrafismos presentes en los rasgos gráficos que son indicadores de patologías.

Atascos energéticos, trazos debilitados bruscamente y micro temblores o trazo trémulo.

La composición aparentemente no es una técnica proyectiva, pero por lo general lo que se solicita al sujeto lo enfrenta a una situación poco estructurada. Permite una inducción flexible y adaptada a los requerimientos de una investigación concreta, pues el inductor puede ser de mayor o menor generalidad y variarse de un área a otra. Supone extraer de sí mismo pensamientos, sentimientos y conductas, los cuales deberá estructurar, darle una unidad y un sentido personal (Valdés, 1987).

Esta técnica posee un carácter indirecto, ya que no existen indicadores que permitan orientarse sobre qué puede ser considerado, con seguridad, una respuesta buena o correcta. Resulta familiar y de fácil ejecución para los escolares que forman parte de este estudio, ya que es una de sus actividades docentes más comunes.

La observación es una técnica que está presente en todo el proceso evaluativo y terapéutico. Como método científico es una percepción atenta, racional, planificada y sistemática de los fenómenos relacionados con los objetivos de la investigación en sus condiciones naturales, habituales, es decir, sin provocarlos, con vistas a ofrecer una explicación científica de la naturaleza interna de estos (Nocedo y Abreu en Alonso, Cairo y Rojas, 2003).

Procedimientos:

Para la aplicación de los dibujos se sigue la metodología propuesta por la Dra. Aurora García Morey (2013b): Se trabaja de forma individual, a los niños se les entregan dos hojas de papel gaceta de 8.5 x 11 pulgadas, lápices de colores (azul, rojo, amarillo, verde, naranja, violeta, marrón y negro) y un lápiz de escribir de dureza media. Las hojas se

colocan horizontalmente delante de los niños. No se permite el trazado de líneas con reglas ni algún otro apoyo. Se enuncia la consigna siguiente: Aquí tienes dos hojas de papel, en una dibuja lo que tú quieras, en otra a tu familia haciendo alguna actividad.

La aplicación de los dibujos se acompaña de la observación durante la ejecución, así como de un interrogatorio sobre lo realizado para evitar interpretaciones erróneas. Se confeccionó una guía de observación que contiene aspectos importantes a tener en cuenta. En el caso de la composición se les entregó una hoja de papel y se les dio la consigna: Redacta un texto titulado “Este tiempo de la COVID para mí...”

Para su evaluación se empleó el análisis de contenido y desde el punto de vista estructural, la elaboración personal de cada uno de los escolares sobre el tema indicado.

Diseño de investigación:

Según el nivel de conocimiento es una investigación de índole exploratoria debido a la insuficiencia de investigaciones previas que aborden el impacto psicológico de la COVID-19 en la población infantil. Posee un carácter descriptivo pues se pretende caracterizar el impacto psicológico de esta enfermedad en los niños que forman parte de la muestra.

Es transversal ya que ocurre en un período de tiempo determinado, la recogida de los datos se realiza en un momento único y no se analiza su evolución. Es no experimental porque no se manipulan variables, la problemática en estudio es abordada en su contexto natural, tal y como sucede en la realidad.

Muestra:

Este estudio se realizó con los 26 escolares mayores de la Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE) “Luis Augusto Turcios Lima” de Matanzas que se encontraban en el centro durante la tercera semana de reincorporación escolar al curso 2019-2020, tras más de 5 meses de recesión de actividades docentes y aislamiento físico. Participaron atletas de 5to y 6to grado, con edades entre 10 y 12 años, practicantes de los siguientes deportes: natación, natación artística, clavados, gimnasia, esgrima, tenis de mesa, levantamiento de pesas, ajedrez, lucha y hockey sobre césped. Se contó con la autorización de la institución y el consentimiento informado de los padres. Se tuvieron en cuenta los aspectos éticos y las particularidades del trabajo con los niños.

Resultados

En el dibujo espontáneo los indicadores más relevantes resultaron ser:

-Contenido y tema: paisajes de campo (54%).

-Indicadores formales y estructurales: tamaño mediano de las figuras (58%), control muscular regular (73%), fortaleza del trazo media (96%), legibilidad (100%), seriaciones ordenadas de elementos (77%) y reforzamiento (65%).

-Indicadores del uso del color: Uso adecuado del color (92%) y preferencia cromática por el verde (62%) y el azul (58%).

De forma general se puede apreciar en el dibujo espontáneo la capacidad de los niños de representar un tema, al concatenar sus ideas de manera lógica y concentrarse en lo que desean expresar. Las principales temáticas se relacionan con paisajes campestres.

Con respecto a los indicadores formales y estructurales se aprecia que la mayoría de las figuras son de tamaño mediano, lo que se corresponde con la regularidad de la etapa del desarrollo en que se encuentran e indica una adecuada capacidad para planear y comunicar lo que se desea. La fortaleza del trazo es media, mostrando que los niños cuentan con energía psíquica y acometividad para ejecutar acciones encaminadas a la satisfacción de sus necesidades. El control muscular es regular. Esto indica la presencia de algunas dificultades en la coordinación visomotriz, la capacidad de realizar movimientos finos y el control de impulsos. Los dibujos son legibles, con una idea clara y estructurada, que refleja la coherencia entre los procesos cognitivos y afectivos. El comportamiento de estos indicadores se corresponde con el funcionamiento promedio de la población sana.

Por otra parte, se identifican dos indicadores de este grupo que revelan algunas alteraciones. Las seriaciones ordenadas de elementos suponen la detención en un esquema o concepto, y la posible presencia de rasgos obsesivos, ideas fijas, rituales y poca flexibilidad. Aparece también el reforzamiento, que indica la existencia de dudas, molestias y preocupaciones, destacándose en casi todos los elementos de las representaciones como: árboles, montañas, agua, casas, etc.

En todos los dibujos se utilizan colores adecuados, de acuerdo con los modelos de los diferentes elementos en la realidad. Esto se corresponde con las regularidades del período etario en que se ubican los niños. Con respecto a la preferencia cromática se destaca la utilización del color azul y verde, que indican la presencia de ansiedad, en el primer caso larvada, basal y en el segundo de tipo agitada. Estos colores no son utilizados de forma arbitraria, sino que guardan una estrecha relación con el predominio de paisajes campestres,

principal temática escogida por los niños para expresar sus emociones y pensamientos. Lo anterior se corresponde con las principales características de esta etapa del desarrollo en la que aparece una armonía entre el color y la forma.

En el dibujo de la familia los indicadores más relevantes resultaron ser:

-Indicadores formales y estructurales: tamaño pequeño de las figuras (85%), control muscular regular (88%), fortaleza del trazo media (81%), legibilidad (100%), reforzamiento (69%).

-Indicadores del uso del color: Pobre uso del color (69%) y preferencia cromática por el grafito (54%).

-Indicadores de ejecución de la figura humana: Incompleta (96%), mutilada (73%) y estropeada (73%).

De forma similar a lo observado en los dibujos espontáneos, la generalidad muestra una fortaleza media en los trazos y un control muscular regular. Sin embargo, con respecto al tamaño de las figuras predominan las pequeñas, lo cual indica dificultades en la autoestima e insatisfacción con la familia y con ellos mismos. Se mantiene la coherencia y legibilidad en todas las representaciones gráficas analizadas. Los reforzamientos, relevantes también en estos dibujos, se concentran sobre todo en las representaciones de las figuras humanas y las casas, en torno a ellas giran las principales preocupaciones y molestias.

Se aprecia, al igual que en el dibujo anterior, el uso adecuado de los colores. Sin embargo, existe un incremento del pobre uso del color, llegando a convertirse en un indicador relevante en estas representaciones, al igual que la preferencia cromática por el grafito. Ambos indicadores revelan inhibición de la respuesta emocional.

La mayoría de las figuras humanas se encuentran incompletas, destacándose la omisión de orejas y boca, lo que denota problemas en la comunicación. El mayor por ciento de las representaciones muestra figuras mutiladas, quedando ausentes brazos y piernas. Esto es expresión de dificultades en el contacto físico con los demás.

Así mismo se aprecia un marcado estropeo de las figuras humanas, con inferior calidad que el resto de los elementos, lo cual pone de manifiesto desgrado, molestia, rechazo o insatisfacción hacia los miembros de la familia.

De modo general estos dibujos presentan una peor ejecución con respecto a lo apreciado en los espontáneos, lo cual revela a la familia como un espacio de conflicto para estos niños.

En la composición los temas más recurrentes fueron el uso estricto de medidas sanitarias (100%), la necesidad y el cumplimiento del aislamiento en casa (50%), lo negativa que resulta la enfermedad (46%), la alusión a las muertes provocadas por esta (31%), así como lo positivo que resultó este tiempo para reunir a la familia y realizar otras actividades (26% en cada caso).

La gran implicación personal en la redacción de los textos denota la necesidad de estos menores de expresar sus preocupaciones, angustias y temores con relación a la situación epidemiológica que han estado vivenciando. Se destaca la gran información que poseen estos niños sobre la COVID-19 y las carencias económicas de sus hogares. Son frecuentes los términos terrible, malo, crítico, lo peor, para referirse a esta situación.

De forma general se observó en los niños buena disposición para realizar la actividad. En la realización de los dibujos de la familia se mostraron más inquietos y resistentes, alegando en ocasiones que no sabía que dibujar o que no sabían hacer figuras humanas.

El análisis y triangulación de las técnicas aplicadas permite identificar un impacto psicológico negativo de la enfermedad en los escolares que participaron en la investigación. Se destacan manifestaciones negativas como preocupaciones, molestias, rigidez para adaptarse a la nueva situación y una marcada presencia de ansiedad. Esto corresponde con lo descrito en otras investigaciones realizadas en adultos (Balluerka, et al., 2020; Wang et al., 2020) así como con lo expresado en el primer estudio con población infantil española, que concluyó que el 89% de niños presentaban alteraciones conductuales o emocionales como resultado del confinamiento (Orgilés, Morales, Delveccio, Mazzesci, y Espada, 2020). Debemos tener en cuenta que este estudio trabajó con una muestra de alumnos de una Escuela de Iniciación Deportiva, acostumbrados a una carga física y un nivel de actividad superior al de la población en general, de aquí que el aislamiento en casa y el cese de los entrenamientos haya generado mayor malestar, inquietud, insatisfacción y dificultades para adaptarse a la nueva situación.

Barlett, Griffin y Thomson (2020) plantean que, si tras la cuarentena se mantienen rutinas y hábitos saludables, y se proporcionaron los apoyos necesarios por parte de los cuidadores, es esperable que la mayoría de individuos recuperen su funcionamiento normal, sin embargo, no fue esto lo encontrado en nuestro estudio.

Los niños revelaron dificultades en la comunicación y el contacto físico y social con la familia, así como inhibición y problemas para expresarse emocionalmente en este ámbito. Reflejan insatisfacción, rechazo, molestias, preocupaciones en torno a sus miembros. Desde la percepción de estos infantes la familia no constituyó el espacio de protección, seguridad y satisfacción de necesidades de diversa índole, fundamentalmente afectivas. Las propias características de la situación han traído consigo que los adultos no hayan contado con los recursos necesarios para afrontarla adecuadamente y, a su vez, propiciar un adecuado afrontamiento de los menores que están bajo su cuidado y protección. Es por ello que se hace necesario el apoyo a los mismos para facilitar su labor educativa.

En la etapa poscovid, en la proyección hacia la nueva normalidad, se deben aprovechar aspectos positivos como la realización conjunta de actividades familiares efectuadas durante el aislamiento, y que no se constriñan solo a ese momento difícil y de emergencia, resultado de la necesidad práctica para el funcionamiento armónico de la familia. Por consiguiente, la intención educativa sería no perder la oportunidad de que estas relaciones de cooperación y sana interacción se conviertan en un proceso formativo de mejora de la convivencia (Ibarra & Pérez, 2020).

Se requieren propuestas creativas y "medidas imaginativas" (OMS, 2020 en Ibarra y Pérez, 2020) que promuevan una convivencia familiar mediada por el diálogo, la solidaridad, el respeto a los derechos humanos y la aceptación de la diversidad.

En este sentido Gómez (2020) y Larroy et al. (2020) ofrecen algunas pautas que pudieran ayudar a orientar a los padres a llevar esta situación de una manera más saludables para todos en la familia, brindándoles información sobre elementos esenciales para el manejo de crisis como esta:

- Cuidar qué información se comparte con los niños y de qué modo se hace.
- Los adultos deben cuidar ante todo su salud mental y manejar adecuadamente sus emociones para poder contener a los infantes.
- Mantenerse pendientes de cambios en el comportamiento de los niños.
- Establecer dentro de lo posible una rutina que respete horarios y actividades habituales, fomentando aquellas que permitan una mayor expresión de la espontaneidad y creatividad infantil.

- Estimular la comunicación y facilitar la expresión de emociones, tanto positivas como negativas. Esclarecer los elementos fantasiosos en torno a la enfermedad.
- Propiciar el contacto con familiares y amigos a través de redes sociales u otros medios de comunicación para brindarles una mayor red de apoyo social.
- Brindar información sobre las medidas y acciones que permitirían tener el control para evitar el contagio de la enfermedad.
- Controlar el uso de tecnologías y limitar el tiempo de exposición a las pantallas.
- Compartir la mayor cantidad de actividades en el hogar.

Las familias de niños que practican deportes deben tener en cuenta además de estas pautas promover actividades que los mantengan activos y favorezcan su preparación física, técnica, teórica, táctica y psicológica.

CONCLUSIONES

Los resultados de la investigación mostraron que los niños vivenciaron negativamente la situación de crisis creada por la Covid-19. Fueron frecuentes las manifestaciones de ansiedad, malestar y las preocupaciones.

El espacio familiar no constituyó el necesario apoyo y contención para la mayoría de estos niños. Perciben dificultades en la comunicación, el contacto físico y la posibilidad de expresarse emocionalmente dentro del hogar.

Es necesario acompañar y orientar a la familia, brindándoles las herramientas necesarias para afrontar de manera saludable la crisis.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Nocedo, I. y Abreu, H. (2003). La observación como método empírico de investigación. En A. Alonso, E. Cairo y R. Rojas (Eds.), *Diagnostico Psicológico. Selección de lecturas*. (pp.138-146). La Habana, Cuba: Editorial Félix Varela.
- Balluerka, N., Gómez, J.,Hidalgo, M.^a D., Gorostiaga, A., Espada, J.P., Padilla, J.L. y Santed, M.A. (2020). Las consecuencias psicológicas de la covid-19 y el confinamiento. Servicio de Publicaciones de la Universidad del País Vasco: Euskal Herriko Unibertsitateko Argitalpen Zerbitzua. Recuperado de <https://www.ehu.eus>
- Barlett, J. D., Griffin, J. y Thomson, D. (2020). Resources for Supporting Children's Emotional Well-being during the COVID-19 Pandemic. Recuperado de

<https://www.childtrends.org/publications/resources-for-supportingchildrens-emotional-well-being-during-the-covid-19-pandemic>

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, n. y Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395 (10227), 912-920. doi:10.1016/S0140-6736(20)30460-8
- Cancio-Bello, C., Bárcenas, J. y Martín, C. (2020). Autocuidado en las esferas de la vida cotidiana. *Alternativas cubanas en Psicología*, 8 (24), 28-39.
- García, A. (2013a). *Actualización para el análisis del dibujo espontáneo y temático*. Universidad de San Agustín. Arequipa, Perú:Editorial Full Copy.
- García, A. (2013b). *Psicología Clínica Infantil. Su evaluación y diagnóstico*. La Habana, Cuba: Editorial Félix Varela.
- Gómez, X. (2020). Cuidando mi salud mental durante el covid-19. Manual digital. Asociación Mexicana de Psicología Hospitalaria. <https://www.comepsi.mx>
- Ibarra, L. y Pérez, M.V. (2020). Vivencia de aislamiento y convivencia familiar en los tiempos del coronavirus.*Alternativas cubanas en Psicología*, 8 (24), 95-108.
- Larroy, C., Estupiñá, F., Fernández-Arias, I., Hervás, G., Valiente, C., Gómez, M., ... y Pardo, R. (2020). Guía para el abordaje no presencial de las consecuencias psicológicas del brote epidémico de Covid-19 en la población general. <https://www.copmadrid.org>
- Paz, A. (2020). Convivencia en cuarentena. Recuperado de <https://www.psicopartner.com/convivencia-en-cuarentena-recomendaciones/>
- Roca, M.A. (2016). *La psicoterapia en niños y adolescentes*. La Habana, Cuba: Editorial Félix Varela.
- Sprang, G. y Silman, M. (2013). Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 7(1), 105-110. doi:10.1017/dmp.2013.22
- Orgilés, M., Morales, A., Delveccio, E., Mazzesci, M., y Espada, J. P. (2020). Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain. Recuperado de <https://psyarxiv.com/5bpfz/>

- Valdés, H. (1987). La composición como técnica de la investigación psicológica. *Revista cubana de psicología*, 4 (3), 3-8.
- Whalley, M. y Kaur, H. (2020). Cómo vivir con la ansiedad y la preocupación en medio de una incertidumbre global. Recuperado de <https://www.psychologytools.com>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S. y Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (5). doi:10.3390/ijerph17051729
- Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J. y Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*, 395(10228), 945-947. doi:10.1016/S0140-6736(20)30547

LA RESILIENCIA PERTINENTE EN EL PROCESO DE DIRECCIÓN, CALIDAD Y GESTIÓN DE LA CULTURA FÍSICA

Autoras: Dr. C. Kenia González Acosta³, Dr. C María Elena Guardo García²

RESUMEN

El proceso de dirección, calidad y gestión de la Cultura Física tiene como propósito la transformación de la organización deportiva, su cambio hacia estadíos superiores y por ende lograr la prestación de un servicio de mayor calidad haciendo oportuna la capacidad de hacer frente a las adversidades, transformar la realidad y fortalecer con flexibilidad situaciones límites con el objetivo de potenciar los resultados en el movimiento deportivo cubano. Asimismo se reconoce que no solo basta con la formulación de los programas de enseñanza y planes de entrenamiento que reconozcan los diferentes métodos y medios que permitan superar el dominio de los diferentes deportes por lo que se impone facilitar una transformación consiente hacia el acceso a nuevos proyectos que propicien la adquisición de conocimientos prácticos, competencias y aptitudes para la dirección, calidad y gestión de

³Universidad de Matanzas, keniagonzalezacosta@gmail.com, CUM. Cárdenas. Coordinadora de Carrera, orcid.: 0000-0003-2248-4395.

² **Universidad de Matanzas** Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Coordinadora del Programa de Doctorado en CCF, Par Academico Redipe desde 2018. maria.guardo@umcc.cu orcid: 0000-0003-2690-5759.