N°2

Vínculo Afectivo

Segunda edición

FUNDACIÓN BALTAZAR Y NICOLÁS

CONTRIBUYENDO AL DESARROLLO INFANTIL TEMPRANO

COVID-19 y su impacto en la salud mental de las y los cuidadores en el Perú

Reflexiones en torno a la situación e intervenciones efectivas para promoverla

Laboratorio Social

Índice

Agradecimiento	pág. 3.
Resumen	pág. 4.
Aspectos generales	pág. 5.
Contexto internacional	pág. 11.
Contexto nacional	pág. 13.
Algunas intervenciones	pág. 19.
Algunas conclusiones	pág. 24.
Bibliografía	pág. 26.
Créditos	pág. 31.

Agradecimiento

A las madres que afrontaron sus miedos y derribaron la creencia de que solo “hay que estar locas para ir con una psicóloga o psicólogo”; por atreverse a dar el paso de aprender y poner en práctica nuevas herramientas y estrategias a fin de regular esas emociones que se presentan en situaciones estresantes o ansiosas, fortaleciendo los cuidados saludables que brindan a sus familias y sobre todo, para sí mismas, pues también debemos cuidar a la cuidadora. A todas ellas nuestro agradecimiento por abrir sus corazones al Programa de Salud Mental - SAME de la Fundación Baltazar y Nicolás.

Resumen

Conocer la magnitud de los efectos que la covid-19 tuvo en la salud emocional de los padres y madres es relevante, pues la dificultad que tengan para gestionar sus emociones puede conducir a complicaciones que afecten el desarrollo de habilidades socioemocionales de sus hijos. Escenarios diversos –como la pandemia– pueden crear cambios positivos o negativos en singulares indicadores de la salud emocional de los padres.

Ante ello, ya sea a través del andamiaje motivacional, emocional o el uso de estrategias determinadas, la importancia de la corregulación emocional surge para dar cabida al apoyo de los padres hacia el aprendizaje de la gestión emocional de sus hijos. Sin embargo, un factor primordial en la corregulación emocional de esta diada (padre/madre e hijo) es la regulación de las propias emociones de los padres.

En esa línea, en el presente boletín se realiza una revisión literaria sobre algunos de los efectos que la covid-19 ha causado en la salud emocional paternal, tanto a nivel internacional como nacional (Perú). Asimismo, a través de la Evaluación Continua del Impacto de la COVID-19 en niñas y niños menores de 6 años (ECIC-19) – 7ma ronda, elaborada por la Fundación Baltazar y Nicolás, la Pontificia Universidad Católica del Perú y la Asociación COPERA Infancia, se analizan indicadores como la depresión, la ansiedad y el estrés, que reflejan la salud emocional de los cuidadores y cuidadoras del Perú.

Aspectos generales

La pandemia debido al SARS-CoV-2, cuya etapa más crítica se vivió en nuestro país en el año 2020, originó al año siguiente un conjunto de manifestaciones socioeconómicas que afectaron a muchas familias, sumiéndolas en la pobreza, agudizando muchas dificultades existentes e impactando no solo en su salud física sino también en la psicológica. Sin embargo, a pesar de haber transcurrido dos años desde los contagios masivos, se siguen manifestando efectos adversos en las familias; es decir, que el impacto global de la pandemia de covid-19 está lejos de terminar, y es probable que sus efectos se sientan durante varios años.

En particular, la etapa de confinamiento y aislamiento social obligatorio, además de suponerles enfrentar las necesidades básicas insatisfechas y la disminución de ingresos por trabajo, condujo a las familias –sobre todo a los adultos responsables–a ayudar a los hijos menores en su educación a distancia, atenderlas labores de cuidado en el hogar y trabajar desde casa. Aunque la mayoría de las familias de los niveles socioeconómicos más bajos (D y E) tuvieron que seguir trabajando de manera presencial y manejar una carga extra –la posibilidad de ser agentes de transmisión del virus y poner en riesgo a sus familias–, prácticamente todas las familias han tenido que lidiar con el estrés relacionado con el confinamiento (por ejemplo, debido al hacinamiento, cambios en las rutinas, entre otros). Estos factores económicos y específicos de la pandemia aumentan el estrés de los padres y socavan la calidad de las relaciones entre los miembros de la familia, incluidas las relaciones conyugales, entre padres e hijos y entre hermanos, lo que a su vez repercute en el bienestar de los niños y adolescentes (Prime, Wade y Browne, 2020).

Durante la etapa más crítica de la pandemia, se observó que, aunque los niños y adolescentes eran menos susceptibles físicamente a la covid-19 que los adultos, corrían un riesgo significativo en su desarrollo debido a las interrupciones en sus contextos próximos y su vida cotidiana. Algunos estudios realizados a principios del curso de la pandemia en China detectaron niveles elevados de problemas psicológicos y síntomas de trastorno de estrés postraumático (TEPT) en algunos niños en edad escolar, adolescentes y adultos jóvenes, lo cual sugiere la posibilidad de impactos a corto y largo plazo de las catástrofes sociohistóricas en el desarrollo infantil en todos los dominios del desarrollo (Benner y Mistry, 2020). Algunos factores de riesgo incluían la interrupción familiar debido a una enfermedad o muerte, la inestabilidad financiera relacionada con la pérdida del trabajo y las interrupciones educativas como resultado del cierre de las guarderías y escuelas, así como las transiciones al aprendizaje en línea (Naciones Unidas, 2020).

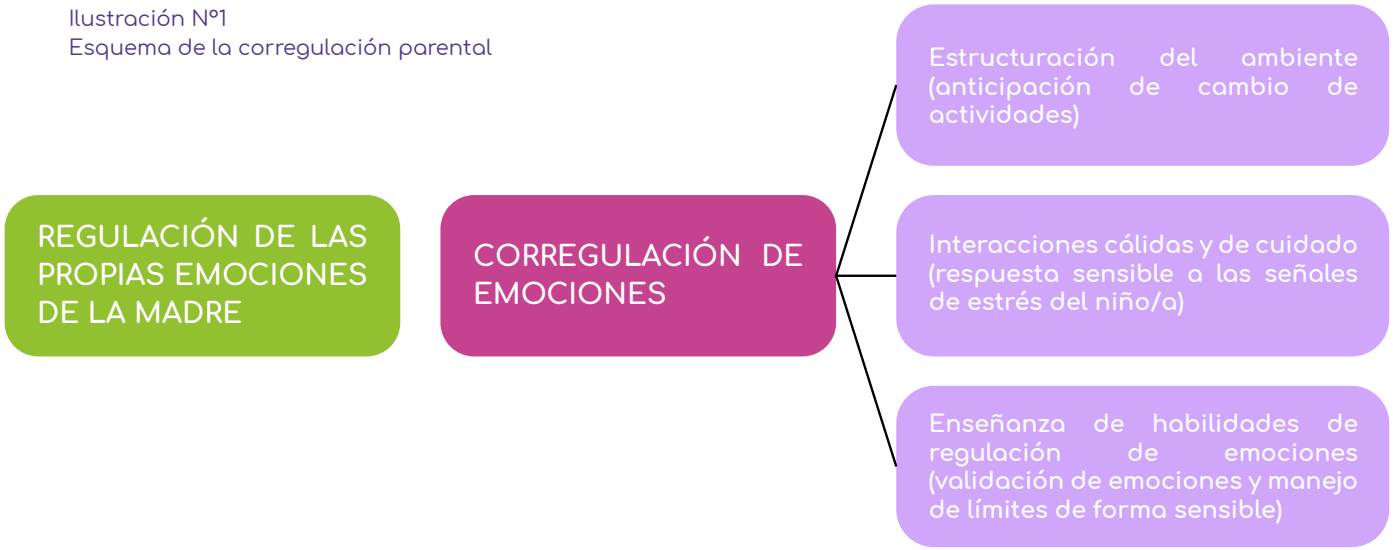
Estas experiencias ponen a prueba el bienestar emocional de los padres, limitando sus recursos psicológicos necesarios para atender las necesidades socioemocionales y cognitivas de los niños y aumentando el uso de estrategias de crianza más duras y menos receptivas (Kalil, 2013). Sin embargo, frente al aumento del estrés y la tensión, las relaciones familiares cercanas pueden mitigar el riesgo sociohistórico. Incluso una sola relación de apoyo dentro o más allá de la familia inmediata puede amortiguar los efectos del estrés en el desarrollo de los niños (Prime, Wade y Browne, 2020), lo que nos lleva a enfatizar la potencial capacidad que tienen los padres y madres de ser agentes que ayuden o guíen en la regulación de emociones y comportamientos de sus hijas e hijos, favoreciendo directamente un desarrollo saludable en todas las áreas en las que se va a involucrar el niño, sobre todo la social.

La capacidad de regular las emociones es fundamental para el desarrollo y desenvolvimiento saludable en las distintas áreas de una persona, ya sean sociales, laborales, familiares, de pareja u otras. Por otro lado, las dificultades en la regulación emocional se reconocen como un factor de riesgo para una variedad de resultados adversos en la infancia, adolescencia y edad adulta (Paley y Hajal, 2022); como influir en la sintomatología depresiva y ansiosa, en las conductas disruptivas (motricidad excesiva, déficit de control atencional o conductas de desobediencia), sobre todo en la adolescencia (Caqueo et al., 2020). Aún más, estas pueden llegar a tener una influencia crucial en el desempeño de rol como padre o madre, pues los cuidadores –a través de la corregulación– desempeñan un papel clave en el cultivo del desarrollo de la regulación de emociones de sus hijos, así como de los procesos mediante los cuales proporcionan un apoyo externo o de andamiaje a medida que los niños navegan por sus experiencias emocionales.

La corregulación emocional de los padres es definida como el apoyo de los padres al desarrollo emocional de sus hijos, el cual se da a través del andamiaje motivacional o emocional y el uso de estrategias para ayudar a sus hijos a regular las emociones (Gulsrud et al., 2010). El andamiaje emocional describe la capacidad de los padres para hacer de la tarea una experiencia positiva para el niño, lo que se demuestra manteniendo la sensibilidad hacia sus emociones, compartiendo sus emociones positivas y valorando su participación en la tarea. Hoffman et al. (2006) mencionan que el andamiaje motivacional incluye la capacidad de los padres para iniciar y mantener el entusiasmo de su hijo por una tarea, y puede demostrarse a través del elogio, el aliento, la persistencia, la redirección de la atención del niño o la reformulación de los objetivos de la tarea.

Otras estrategias específicas que permiten favorecer la corregulación son la estructuración del ambiente, las interacciones cálidas y de cuidado, y la enseñanza de habilidades para la regulación de emociones. La estructuración del ambiente da cuenta de la capacidad del cuidador para anticipar los futuros cambios en las actividades y así facilitar un ambiente estructurado para las interacciones con su niño/a. En relación con las interacciones cálidas y de cuidado, la capacidad de respuesta sensible del cuidador es fundamental en la tarea de corregulación, especialmente respecto a las señales de estrés. Finalmente, las enseñanzas de habilidades de regulación emocional se expresan a través de la capacidad del cuidador para reconocer y validar las emociones de su niño, así como para establecer y mantener límites de forma sensible (Rosanbalm y Murray, 2017). Sin embargo, previo al despliegue de estas conductas, la corregulación tiene un factor asociado importante, que también es susceptible a ser intervenido: la regulación de las propias emociones de los padres.

Ilustración N°1
Esquema de la corregulación parental



Fuente: Apego seguro - Regulación de emociones y comportamientos: Modelo prescriptivo [Gráfico], por Fundación Baltazar y Nicolás, 2022, documento no publicado.

La salud mental es un estado de bienestar en el cual cada individuo identifica sus propias capacidades, desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida y trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de aportar algo a su comunidad (OMS, 2018). Dado que la infancia es una de las etapas más importantes de la vida y que la personalidad de un individuo se forja y se forma durante esta época, la relación padres-hijos se considera uno de los factores que más influyen en el desarrollo mental y social de cada niño (Schuiringa et al., 2015).

La carga emocional de los padres depende de las competencias que hayan aprendido a lo largo de su vida para regular sus propias emociones. Por lo tanto, estas pueden desencadenar conductas asertivas o negativas, si es que no tienen las competencias para adaptarse a situaciones que generan estrés, lo que podría generar situaciones de dolor para su círculo afectivo más cercano, su familia y, sobre todo, sus hijos. La agitación social y económica a raíz de los contagios por covid-19 también aumentó el riesgo de violencia familiar, y las dificultades económicas prolongadas junto al confinamiento durante la pandemia provocaron un aumento de la violencia en la pareja y del maltrato infantil (Yoshikawa et al., 2020).

En algunas investigaciones se han documentado los vínculos que hay entre cómo les va a los padres y a los niños cuando enfrentan crisis de salud global. Por ejemplo, en un estudio retrospectivo, las tasas de TEPT de los padres fueron significativamente más altas para aquellos que experimentaron aislamiento o cuarentena relacionados con la pandemia de SARS y H1N1, y la mayoría de padres diagnosticados con TEPT tenían hijos con un diagnóstico similar (Sprang y Silman, 2013). También se observó una coexistencia comparable de síntomas de TEPT entre padres e hijos después de los ataques terroristas del 11 de septiembre (Eisenberg y Silver, 2011). Así, se puede observar que el ambiente familiar puede verse más afectado si existen más indicadores de deterioro de la salud mental en los cuidadores, pues afectan directamente a las acciones de cuidado y crianza, impactando negativamente en la salud física, cognitiva y emocional de sus hijos (BID, 2020).

Entonces, se hizo evidente que las preocupaciones por la salud y el estrés de los padres eran dos importantes factores durante la covid-19 que contribuían a la mala salud mental entre la mayoría de los padres (Chan y Fung, 2021). Siendo así y considerando que aún se siguen experimentando los diversos efectos de la covid-19, la cual ha planteado una presión adicional sobre el bienestar de todos, y más aún de los padres, es necesario analizar los cambios en el estado emocional paternal. Aún más debido a que, a raíz de las restrictivas medidas sanitarias del Gobierno como la restricción social para evitar la propagación del virus, estos han tenido que realizar más actividades de crianza y cuidado con sus hijos, pese a que en estos momentos se puede decir –ilusoriamente– que todo se habría superado porque no se escucha nada al respecto.

Contexto internacional

En Polonia, en un estudio compuesto por una muestra de 1 069 personas entre las edades de 18 a 74 años, se encontró que la ansiedad era común como respuesta a la covid-19 y que los principales predictores para un nivel alto de ansiedad fueron los factores demográficos (ser mujer, ser mayor, estar casado o convivir y tener hijos) y la preexistencia de dos enfermedades crónicas, como también de un estado de salud general delicado (Malesza y Kaczmarek, 2021).

En esta misma línea, en un interesante estudio de Haskett, et al. (2022) se planteó si era posible que la pandemia por la covid-19 haya tenido algún impacto positivo en el funcionamiento familiar. La población a la que se hace referencia en esta investigación son netamente madres y los tres temas principales que surgieron del proceso de codificación fueron (a) un cambio positivo relacionado con pasar más tiempo juntos, (b) un impacto neutral o ningún cambio desde que comenzó la pandemia, y (c) un aumento del estrés resultante de los cambios durante la pandemia.

Respecto al cambio positivo de "pasar tiempo juntos", algunas madres informaron que los cierres de la covid-19 les brindaron una oportunidad única para desacelerar su rutina y pasar más tiempo junto con los miembros de la familia. Las familias emergieron como positivas, agradecidas y optimistas, pues algunas estaban tomando medidas para mejorar la salud socioemocional y otras estaban haciendo tiempo el uno para el otro y centrándose en la unión durante la pandemia. Algunos testimonios refirieron que los miembros de la familia se estaban acercando entre sí y que estar "atrapados en la casa" estaba permitiendo que la familia se conociera. Asimismo, algunas madres comentaron que les gustaba estar más en casa y sentir menos el estrés causado por la prisa de la vida prepandémica, mientras que otras madres hablaron sobre cómo las relaciones con sus hijos evolucionaron positivamente durante la pandemia.

Por otro lado, en una revisión sistemática de 24 artículos se encontró que en la mayoría de estos estudios se reportaban efectos psicológicos negativos como el estrés postraumático, confusión e ira a raíz del impacto de la pandemia. En otros, se evidenció que, durante la cuarentena de un total de 1 057 personas que tenían cercanía con quienes potencialmente tenían el virus, más del 20% informaron miedo; 18%, nerviosismo; 18%, tristeza y el 10%, culpa (Brooks et al., 2020).

A su vez, en Hong Kong, en un estudio compuesto por una muestra de 129 padres de niños con trastornos del desarrollo se identificaron niveles más altos de estrés parental y síntomas depresivos y de ansiedad comparados con los padres de niños con un desarrollo típico. Se destacó que para mitigar su estrés y problemas de salud mental era fundamental implementar intervenciones de habilidades parentales, servicios de apoyo psicológico en línea e iniciativas políticas favorables a la familia (Chan y Fung, 2021).

Contexto nacional

En Perú, según el Instituto de Estudios Peruanos (IEP), durante los tres primeros meses del periodo de cuarentena por la covid-19, 7 de cada 10 peruanos señalaron haberse sentido angustiados y este malestar se intensificaba según la caracterización que podía tener la población, como los que se ubicaban en el NSE D y E, adultos medios (25 a 39 años) y mayores (40 años a más), trabajadores independientes y desempleados, así como entre las mujeres (Cutipa, 2020).

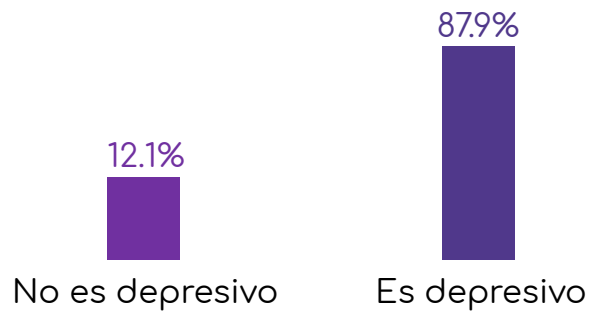
A su vez, el Ministerio de Salud (MINSA) en alianza con el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF-Perú) realizó un estudio en el cuarto trimestre del año 2020 en relación a la salud mental del responsable del cuidado de niños y adolescentes. Encontraron que el 13.5% tenía riesgo de depresión, mientras que el 26.4% presentó algún síntoma depresivo; el 21.5% presentó baja resiliencia (es decir, bajas competencias para afrontar con éxito el estrés, trauma o evento adverso); el 5% tuvo signos de angustia, ansiedad o desesperanza; y el 44.9% consideró que durante la pandemia tuvo la necesidad de ayuda frente a sus problemas de salud mental, de los cuales solo 3 de cada 10 la recibió (MINSA-UNICEF, 2021). Además, según esta misma institución, la brecha de atención en salud mental a nivel nacional oscila entre el 71% y el 93%, lo que –una vez más– implica que los problemas y trastornos mentales en la población peruana constituyen un llamado al (re)planteamiento de políticas públicas urgentes en la salud (MINSA, 2021).

Por otro lado, la Evaluación Continua de Impacto de la COVID-19 (denominada bajo las siglas ECIC-19), realizada a través de un instrumento no clínico aplicado desde septiembre del 2020 a la fecha por la Fundación Baltazar y Nicolás, la Pontificia Universidad Católica del Perú y COPERA Infancia; detalla en los resultados de su edición nacional (noviembre del 2021) la persistencia de problemas de estrés, ansiedad y depresión en cuidadores de niñas y niños menores de seis años de edad.

Por otro lado, la Evaluación Continua de Impacto de la COVID-19 (denominada bajo las siglas ECIC-19), realizada a través de un instrumento no clínico aplicado desde septiembre del 2020 a la fecha por la Fundación Baltazar y Nicolás, la Pontificia Universidad Católica del Perú y COPERA Infancia; detalla en los resultados de su edición nacional (noviembre del 2021) la persistencia de problemas de estrés, ansiedad y depresión en cuidadores de niñas y niños menores de seis años de edad.

Gráfico N°1
Perú: Nivel de depresión en cuidadores de niños/as menores de 6 años

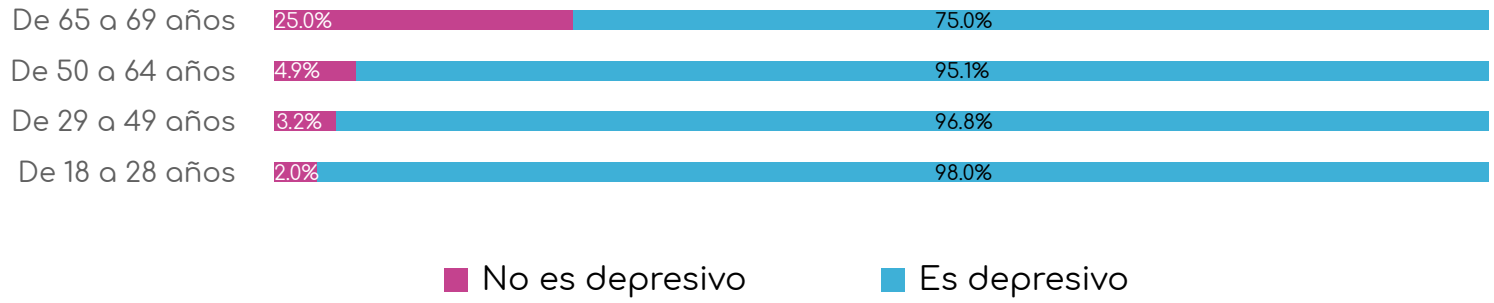
Durante la última semana, ¿se ha sentido deprimido (a) o ha sentido poco interés por hacer cosas que normalmente le gustaban?



Fuente: Adaptado de Evaluación Continua del Impacto de la COVID-19 en niñas y niños menores de 6 años (ECIC-19) – Edición 7; por FBYN, PUCP y COPERA Infancia; 2022.

Gráfico N°2
Perú: Nivel de depresión en cuidadores de niños/as menores de 6 años, según grupos de edad

Durante la última semana, ¿se ha sentido deprimido(a) o ha sentido poco interés por hacer cosas que normalmente le gustaban?

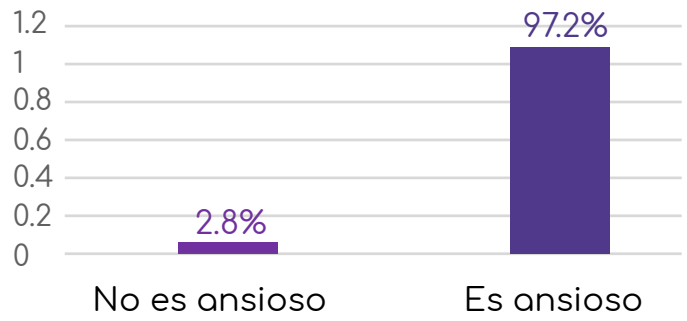


Fuente: Evaluación Continua del Impacto de la COVID-19 en niñas y niños menores de 6 años (ECIC-19) – Edición 7
Elaboración: Laboratorio Social – Fundación Baltazar y Nicolás

En cuanto al nivel de ansiedad de los cuidadores y cuidadoras en el Perú, la ECIC-19 reportó que la mayoría (97.26%) manifestaba experimentar indicios de ansiedad. Por otro lado, respecto a los grupos etarios, los niveles de ansiedad tuvieron una distribución decreciente a medida que avanza la edad en los cuidadores: el 75.0% de los cuidadores entre los 65 y 69 reportó haberse sentido ansioso en contraste con los cuidadores con edades entre los 18 y 28 años (98.0%).

Gráfico N°3
Perú: Nivel de ansiedad en cuidadores de niños/as menores de 6 años

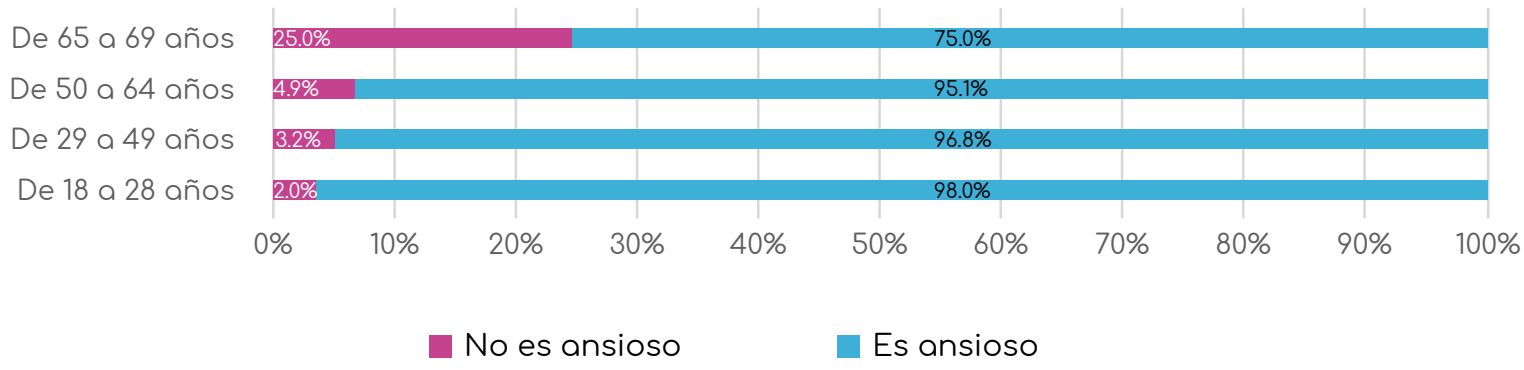
Durante la última semana, ¿se ha sentido ansioso(a) y/o no ha podido dejar de pensar en sus preoupaciones?



Fuente: Evaluación Continua del Impacto de la COVID-19 en niñas y niños menores de 6 años (ECIC-19) – Edición 7
Elaboración: Laboratorio Social – Fundación Baltazar y Nicolás

Gráfico N°4
Perú: Nivel de ansiedad en cuidadores de niños/as menores de 6 años, según grupos de edad

Durante la última semana, ¿se ha sentido ansioso(a) y/o no ha podido dejar de pensar en sus preocupaciones?

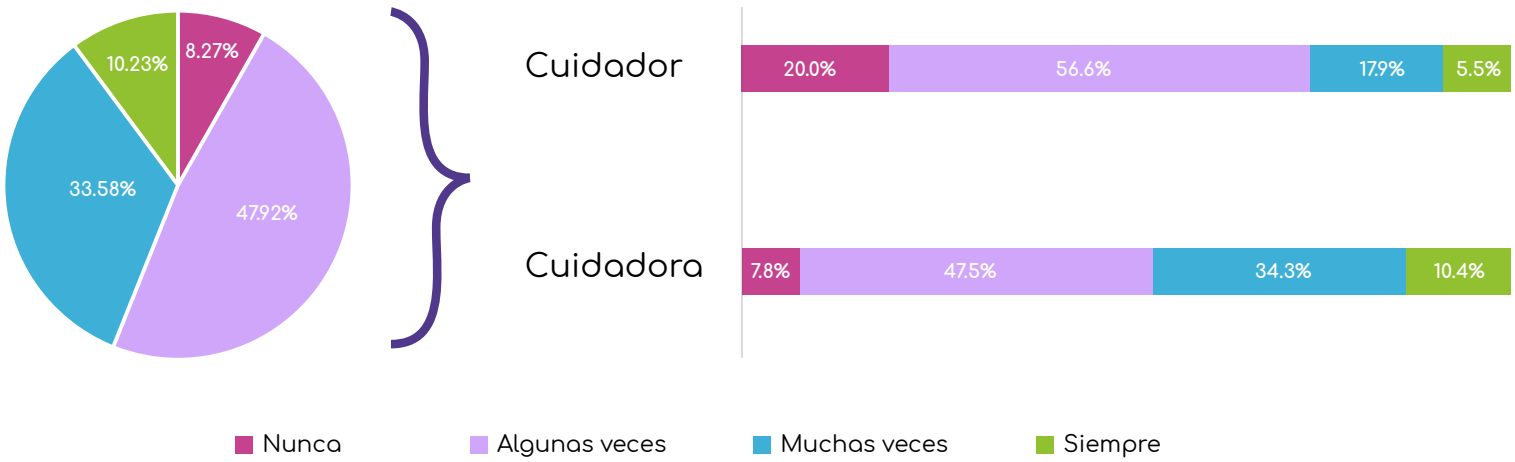


Fuente: Evaluación Continua del Impacto de la COVID-19 en niñas y niños menores de 6 años (ECIC-19) – Edición 7
Elaboración: Laboratorio Social – Fundación Baltazar y Nicolás

En referencia al nivel de estrés en los cuidadores y cuidadoras de niños menores de 6 años en el Perú, se reportó que la mayoría de ellos presenta esta condición algunas veces; una minoría, nunca; mientras que el 10.23%, siempre. En cuanto al género, existen más cuidadoras mujeres que reportaron haberse sentido siempre o muchas veces estresadas en la pandemia en contraste con los cuidadores hombres. Prácticamente, por cada cuidador hombre estresado existen 2 mujeres cuidadoras estresadas.

Gráfico N°5
Perú: Nivel de estrés en cuidadores de niños/as menores de 6 años, según género

Durante la última semana, ¿se ha sentido estresado(a)?



Fuente: Evaluación Continua del Impacto de la COVID-19 en niñas y niños menores de 6 años (ECIC-19) – Edición 7
Elaboración: Laboratorio Social – Fundación Baltazar y Nicolás

Algunas intervenciones

Lidiar con los efectos de la pandemia es una experiencia particularmente exigente para los padres que deben conciliar vida personal, trabajo y crianza de los hijos, quedando en muchos casos solitarios y sin otros recursos. Esta situación pone a los padres en un mayor riesgo de experimentar afecciones a su salud mental, lo que podría comprometer su capacidad para ser cuidadores responsables y saludables de sus niños/as. A su vez, la falta de apoyo que reciben estos hijos e hijas en un momento tan difícil puede ser la razón de que sus síntomas psicológicos sean más pronunciados. Si los cuidadores contaran con el apoyo adecuado de profesionales de la salud y otras conexiones sociales, incluido el entorno escolar, los padres y los niños podrían superar adecuadamente este período crítico de angustia y evitar consecuencias graves a largo plazo. Es por ello que las intervenciones o políticas de atención deben tener en cuenta las implicaciones del confinamiento para la salud mental de las familias y deben promoverse intervenciones de apoyo para lo inmediato y para el futuro (Spinelli et al, 2020).

Ante ello, diferentes actores (gubernamentales o no), sobre todo en el ámbito internacional, han impulsado iniciativas para entender y atender la salud mental de las familias, principalmente de manera indirecta o asociada a reconocer y/o brindar estrategias y herramientas a padres para, primero, regular sus propias emociones y, luego, poder acompañar a sus hijos en el proceso de retornar a la calma y aprender a afrontar situaciones de estrés, siendo ese proceso denominado en palabras sencillas como corregulación. Por ejemplo, en un estudio a 2 156 padres chinos de niños en edad escolar de 6 a 12 años, el cual tuvo como objetivo investigar las asociaciones de la atención plena de los padres y la calidad de la crianza compartida con la regulación de las emociones y la negatividad de los niños, dio como resultado que un menor número de

dificultades en la regulación emocional de los padres y unos niveles más altos de atención plena disposicional se relacionaron con una mejor calidad de la crianza. Esto, a su vez, se asoció con una mejor regulación de las emociones y una menor negatividad entre los niños. La asociación entre la calidad de la crianza y la negatividad de los niños era más fuerte e inversa cuando la calidad de la coparentalidad era mayor (Yan et al., 2021).

Asimismo, el programa BRIDGE (Building Regulation in Dual Generations), ejecutado en 28 diadas (madres e hijos en edad preescolar), tuvo como objetivo tratar la enfermedad mental materna utilizando habilidades de la terapia dialéctica conductual con un plan de estudios emparejado que promueve una crianza no reactiva y emocionalmente validada, diseñada para mejorar la salud mental infantil y, en última instancia, prevenir la enfermedad mental. Los resultados mostraron mejoras en la depresión materna y la salud mental infantil, donde las madres con mayor adversidad mostraron mayores reducciones en el estrés de la crianza. A su vez, los resultados cualitativos destacaron la eficacia en la promoción de relaciones positivas entre padres e hijos, experiencias de crianza gratificantes, competencia y desarrollo infantil (Roos et al., 2021).

También, el programa TOTS (Tuning in to Toddlers), el cual tuvo como objetivo mejorar la socialización emocional de los padres, reducir su estrés y el de sus niños pequeños, y mejorar el funcionamiento social, emocional y conductual en tales niños, fue implementado en 300 padres con niños/as de 18 a 36 meses de edad, conformándose grupos de intervención o control. Después de 12 meses de implementación, el programa evidenció que, en comparación al grupo de control, los padres de intervención informaron reducciones significativamente mayores en las dificultades para la regulación de las emociones y la desestimación de emociones, y mayores mejoras respecto a la empatía, coaching emocional, conducta infantil y competencia (Havighurdt et al., 2022).

En esta misma línea, una intervención virtual fue implementada en una muestra de 265 padres con hijos de 3 a 18 años con el fin de investigar si la reevaluación cognitiva y la autocompasión como estrategias útiles de regulación de la emoción tuvieron efectos para reducir el estrés individual y parental durante la pandemia de la covid-19. Los padres fueron asignados aleatoriamente a un grupo de revalorización cognitiva, de autocompasión o de control en lista de espera. Como resultados, se obtuvieron disminuciones significativas en ambos grupos de intervención tanto en reevaluación cognitiva como en autocompasión; además que el estrés individual también disminuyó. Ello indicó que la reevaluación cognitiva como intervención breve en línea puede aliviar el estrés agudo y fortalecer la salud mental de los padres en crisis agudas (Preussa et al. 2021).

En el caso peruano, se han identificado algunos esfuerzos de parte del Ministerio de Salud (MINSA) para afrontar esta realidad y brindar soporte y acciones recuperativas a personas con afecciones a su salud mental a raíz de la pandemia. Sin embargo, estos esfuerzos han estado centrados más en el nivel recuperativo, a través de los centros de salud mental y de acciones de los institutos especializados. Con todo, el despliegue de las acciones comunitarias y documentos normativos (Guía técnica RM 186-2020-MINSA) todavía son insuficientes.

Surge la necesidad de abordar esta problemática desde acciones preventivas-promocionales, a través de intervenciones desde colegios, programas sociales o instituciones privadas que brinden estrategias a personas que requieran tener asesoría para regular sus emociones y, sobre todo, a padres y madres que han entendido –o están en el proceso de entender– que si trabajan en ellos mismos para gestionar sus emociones, podrán cuidar y educar de manera saludable a sus hijos. Así, se ha demostrado que las madres con más habilidades para regular sus propias emociones pueden emprender el proceso de corregulación de manera más efectiva

hacia sus hijos (Rosanbalm & Murray, 2017); asimismo, tienen mayor capacidad para modelar estrategias de expresión y regulación emocional (Paley & Halal, 2022; Rutherford et al., 2015; Eisenberg, 2020), por lo que tienden a tener niños o niñas que desarrollan en mayor medida la regulación de emociones (Zimmer-Gembeck et al., 2022).

Es así como, desde el sector privado, a través de la Fundación Baltazar y Nicolás se viene implementando un proyecto de salud mental para cuidadores de niños menores de tres años denominado "SAME", que consiste esencialmente en brindar sesiones grupales virtuales que abordan la especialidad preventiva de ansiedad y estrés por separado, a cargo de psicoterapeutas especializadas en enfoques integrativos de la salud mental. Esta iniciativa ya ha tenido tres ediciones desde el mediados del 2021 hasta la actualidad, implementándose una por semestre.

En la edición 2021 del programa SAME, se hizo un estudio comparativo entre dos grupos, de intervención y control. Con respecto a la ansiedad, el 75% de las participantes mejoró frente al 52% que no participó. Después de haberse implementado el proyecto, el puntaje promedio de ansiedad en el grupo de participantes disminuyó de 35.0 a 30.9 (-4.1 puntos) frente a la disminución nula de 37.6 a 37.5 (-0.1 puntos) experimentada por el grupo de comparación. En cuanto al estrés, 68% de las participantes mejoró frente al 56% que no participó. Después de haberse implementado el proyecto, el puntaje promedio de estrés en el grupo de participantes disminuyó de 63.3 a 55.6 (-7.7 puntos) frente a la desmejora de 62.8 a 64.4 (+1.4 puntos) experimentada por el grupo de comparación.[1]

1. Se utilizó el Test de Zung para la medición de la ansiedad y el Test de Estrés Percibido para el caso del estrés.

Asimismo, en la primera edición del 2022 del proyecto SAME, que siguió abordando las temáticas de ansiedad y el estrés con la misma ruta de intervención, solo se evaluó el efecto del proyecto a partir de instrumentos validados con puntos de corte. En cuanto a la ansiedad, el 67% de las participantes mejoró. Después de haberse implementado el proyecto, el puntaje promedio de ansiedad en el grupo de participantes disminuyó de 7,14 a 5,30 (-1,84 puntos). En cuanto al estrés, 69% de las participantes mejoró. Después de haberse implementado el proyecto, el puntaje promedio de estrés en el grupo de participantes disminuyó de 9,12 a 6,57 (-2,55 puntos). Se avizora que los resultados de la segunda edición del 2022 del proyecto SAME, tenga resultados alentadores.[2]

Las intervenciones que comúnmente se han implementado en las instituciones de formación educativa bajo nombres como "taller de regulación de emociones", "taller de control de impulsos", "taller para el desarrollo de habilidades sociales", entre otras, si bien pueden tener un efecto a corto plazo –inmediatamente posterior a la intervención–, no van a poder sostenerse en el tiempo. Esto sucede porque es importante y trascendente para el niño que el adulto responsable lo acompañe y, en conjunto, puedan gestionar saludablemente sus emociones durante su desarrollo regular y, sobre todo, en momentos de desborde emocional , coloquialmente llamado "berrinche" o "pataleta".

2. Se utilizó el Test DASS, de ahí que los puntos difieran de la edición 2021.

Algunas conclusiones

Entonces, estas intervenciones expuestas –que han evidenciado tener resultados positivos– parten de la premisa de que el primer paso para lograr la corregulación entre padres e hijos es que el adulto cuidador –primero– debe tener estrategias para aprender a adaptarse a situaciones estresantes, logrando así navegar de manera exitosa en los vaivenes de sus emociones. Y, como se ha cotejado en este boletín, la expresividad emocional positiva de los padres está relacionada con la regulación emocional de los niños (Eisenberg et al.,2003).

Sin embargo, aún queda pendiente abordar un siguiente escalón, teniendo como meta lograr la corregulación de las emociones de los hijos e hijas de estos padres que previamente han trabajado en la gestión de sus emociones o el cómo abordar las situaciones que las afectan. No obstante, a pesar de esta evidencia, en el Perú hay pocas intervenciones o acciones que aborden la salud mental de los cuidadores y mucho menos un enfoque rumbo a la corregulación parental, sobre todo en tiempos de pandemia y distanciamiento social. Por el contrario, se ha desarrollado un enfoque en el cual se ve al niño como un ente independiente que debe lograr regular sus emociones y comportamientos por sí mismo y mediante directivas que le dan sus cuidadores (padres, familiares, nanas, entre otros), a través de programas o talleres. Es decir, sin que los adultos se involucren en el proceso más que para calificar de manera negativa alguna acción que opte por ejecutar el infante.

Es por ello que la importancia de desarrollar intervenciones enfocadas en abordar la corregulación parental se viene vinculando con la exploración de intervenciones presenciales, semipresenciales y a distancia, pues de esta forma se adaptan a las nuevas realidades que han surgido a raíz de la pandemia. A su vez, es de suma relevancia promover la sistematización y publicación de experiencias de intervenciones que se hayan realizado desde el sector público o privado, pues de esta forma se genera evidencia que sirva para desencadenar futuros proyectos a favor de la corregulación parental, siendo objeto clave de intervención la salud emocional del cuidador o la cuidadora de manera preventiva y positiva.

Bibliografía

Banco Interamericano de Desarrollo (2020). Hablemos de Política Educativa. América Latina y el Caribe. Educación inicial remota y salud mental durante la pandemia COVID-19. https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/Hablemos-de-politica-educativa-en-America-Latina-y-el-Caribe-4-Educacion-inicial-remota-y-salud-mental-durante-la-pandemia-COVID-19.pdf

Benner, A. y Mistry, R. (2020). Child Development During the COVID-19 Pandemic Through a Life Course Theory Lens. International Journal of Child Development Perspectives, 0(0), 1-8. DOI: 10.1111/cdep.12387.

Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., y Rubin, G. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet, volume 395, ISSUE 10227, P912-920. DOI: https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8

Caqueo, A., Mena, P., Flores, J., Narea, M. y Irarrazával, M. (2020). Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile. Terapia Psicológica, vol. 38, no. 2 (junio 2020). DOI: https://doi.org/10.4067/S0718-48082020000200203

Chan, R. y Fung, S. (2022). Elevated Levels of COVID-19-Related Stress and Mental Health Problems Among Parents of Children with Developmental Disorders During the Pandemic. J Autismo Dev Disord 52, 1314–1325 (2022). DOI: https://doi.org/10.1007/s10803-021-05004-w

Chen, F. (2022). Co-development of emotion regulation: shifting from self-focused to child-focused perezhivanie in everyday parent-toddler dramatic collisions. Early Child Development and Care, 192(3), 370-383. DOI: 10.1080/03004430.2020.1762586

Cutipa, Y. (2020). Documento Técnico: Plan de Salud Mental en el Contexto COVID 19 [Webinar]. Ministerio de Salud. https://www.youtube.com/watch?v=AEcWpuGBUoc&t=171s

Eisenberg, N. (2020). Findings, issues, and new directions for research on emotion socialization. Developmental psychology, 56(3), 664-670. DOI: 10.1037/dev0000906

Eisenberg, N., y Silver, R. C. (2011). Growing up in the shadow of terrorism: Youth in America after 9/11. American Psychologist, 66, 468-481. DOI: https://doi.org/10.1037/a0024619

Eisenberg, N., Valiente, C., Morris, A. S., Fabes, R. A., Cumberland, A., Reiser, M., Gershoff, E. T., Shepard, S. A., y Losoya, S. (2003). Longitudinal relations among parental emotional expressivity, children's regulation, and quality of socioemotional functioning. Developmental Psychology, 39(1), 3-19. https://doi.org/10.1037/0012-1649.39.1.3

Fundación Baltazar y Nicolás, PUCP, COPERA Infancia (2022). Perú. Situación de la primera infancia y estado emocional de sus cuidadores en tiempos de pandemia. Resultados de la Evaluación Continua del Impacto de la Covid-19 (ECIC-19), séptima ronda. https://fundacionbaltazarynicolas.org/ecic-19/

Guía Técnica para el cuidado de la Salud Mental de la Población Afectada, Familias y Comunidad, en el contexto del COVID-19. (2020). https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/581977/RM_186-2020-MINSA.PDF?v=1586881246

Gulsrud, A., Jahromi, L., y Kasari, C. (2010). La co-regulación de las emociones entre madres e hijos con autismo. Revista de autismo y trastornos del desarrollo, 40, 227-237. DOI: https://doi.org/10.1007/s10803-009-0861-x

Haskett, M. E., Hall, J. K., Finster, H. P., Owens, C., y Buccelli, A. R. (2022). "It brought my family more together": Mixed-methods study of low-income U.S. mothers during the pandemic. Family Relations, 71(3), 849-864. DOI: https://doi.org/10.1111/fare.12684

Havighurst, S., Kehoe, C., Harley, A., Radovini, A., y Thomas, R. (2022). A randomized controlled trial of an emotion socialization parenting program and its impact on parenting, children's behavior and parent and child stress cortisol: Tuning in to Toddlers. Behaviour Research and Therapy, Volume 149, 2022, 104016. DOI: https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.104016

Hoffman, C., Crnic, K. A., y Baker, J. K. (2006). Depresión materna y crianza de los hijos: implicaciones para la regulación emocional emergente y el funcionamiento conductual de los niños. Parenting: Science and Practice, 6(4), 271.295. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327922par0604_1

Kalil, A. (2013). Effects of the great recession on child development. The Annals of the American Academy of Political and Social Science, 650, 232-250. DOI: https://doi.org/10.1177/0002716213500453

Malesza, M., y Kaczmarek, M. C. (2021). Predictors of anxiety during the COVID-19 pandemic in Poland. Pers Individ Dif. 2021 Feb 15; 170:110419. DOI: 10.1016/j.paid.2020.110419. Epub 2020 Oct 9. PMID: 33052156; PMCID: PMC7545237.

Ministerio de Salud (2021). Programa presupuestal 0131. Control y prevención en salud mental. ANEXO N° 2. Contenidos Mínimos del Programa Presupuestal. https://www.minsa.gob.pe/presupuestales/doc2021/ANEXO2_9.pdf

MINSA-UNICEF (2021). La salud mental de niñas, niños y adolescentes en el contexto de la Covid-19. Estudio en línea – Perú 2020. https://www.unicef.org/peru/media/10616/file/Salud%20menta%20en%20contexto%20COVID19.pdf

Naciones Unidas (2020). Policy brief: The impact of COVID-19 on children. New York. https://unsdg.un.org/resources/policy-brief-impact-COVID-19-children

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2018). Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta [Organización Mundial de la Salud - OMS. Nota descriptiva]. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Paley, B., y Hajal, NJ. (2022). Conceptualizing Emotion Regulation and Coregulation as Family-Level Phenomena. Clin Child Fam Psychol Rev, (1), 19-43. DOI: 10.1007/s10567-022-00378-4.

Preussa, H., Capito, K., Eickels, R., Zemp, M., y Kolar, D. (2021). Cognitive reappraisal and self-compassion as emotion regulation strategies for parents during COVID-19: An online randomized controlled trial. Internet Interventions, Volume 24, April 2021, 100388. DOI: https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100388

Prime, H., Wade, M., y Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. American Psychologist, 75, 631-643. DOI: https://doi.org/10.1037/amp0000660

Rosanbalm, K., y Murray, D. (2017). Caregiver Co-regulation Across Development: A Practice Brief. OPRE Brief #2017-80. Office of Planning, Research, and Evaluation, Administration for Children and Families, US. Department of Health and Human Services.

Roos, L., Kaminski, L., Stienwandt, S. et al. (2021). The Building Regulation in Dual-Generations Program (BRIDGE): A Mixed-Methods Feasibility Pilot of a Parenting Program for Depressed Mothers of Preschoolers, Matched with Dialectical Behavior Therapy Skills. Child Psychiatry Hum Dev. DOI: https://doi.org/10.1007/s10578-021-01219-1

Rutherford, H. J., Wallace, N. S., Laurent, H. K., y Mayes, L. C. (2015). Emotion regulation in parenthood. Developmental Review, 36, 1-14. DOI: https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.12.008

Schuiringa, H., Ven Nieuwenhuijzen, M., y Orobio De Castro, B. (2015). Parenting and the parent-child relationship in families of children with mild to borderline intellectual disabilities and externalizing behavior. Research in Developmental Disabilities, 36, 1-12. DOI: 10.1016/j.ridd.2014.08.018

Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M., y Fasolo, M. (2020). Parents' stress and children's psychological problems in families facing the covid-19 outbreak in Italy. Frontiers in Psychology, 11, 1713. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01713

Sprang, G., y Silman, M. (2013). Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters. Disaster Medicine and Public Health Preparedness, 7, 105-110. DOI: https://doi.org/10.1017/dmp.2013.22

Yan, J., Schoppe-Sullivan, S., Wu, Q., y Han, Z. R. (2021). Associations from parental mindfulness and emotion regulation to child emotion regulation through parenting: The moderating role of coparenting in Chinese families. Mindfulness, 12(6), 1513-1523. https://doi.org/10.1007/s12671-021-01619-3

Yoshikawa, H., Wuermli, A. J., Britto, P. R., Dreyer, B., Leckman, J. F., Lye, S. J., Stein, A. (2020). Effects of the global COVID-19 pandemic on early childhood development: Short- and long-term risks and mitigating program and policy actions. The Journal of Pediatrics, 223, 188-193. https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.05.020

Zimmer-Gembeck, M. J., Rudolph, J., Kerin, J., y Bohadana-Brown, G. (2022). Parent emotional regulation: A meta-analytic review of its association with parenting and child adjustment. International Journal of Behavioral Development, 46(1), 63-82. DOI: https://doi.org/10.1177/01650254211051086

Créditos

Responsable

Fernando Félix Córdova
Jefe del Laboratorio Social de la Fundación Baltazar y Nicolás

Elaboración

George Aucaille Aro
Analista de Desarrollo Infantil - Psicólogo de la Fundación Baltazar y Nicolás. Psicólogo Social.

Margaret Coaquira Velásquez
Asistencia en Monitoreo e Investigación del Laboratorio Social de la Fundación Baltazar y Nicolás. Ingeniera Economista.

Thomas Chambers
Voluntario profesional del Laboratorio Social de la Fundación Baltazar y Nicolás - Docente de educación inicial.

Revisado por

Rommy Ríos Núñez
Gerenta de la Fundación Baltazar y Nicolás.

Diagramación

Renato Serra

N°2

Boletín Bimensual

FUNDACIÓN BALTAZAR Y NICOLÁS

CONTRIBUYENDO AL DESARROLLO INFANTIL TEMPRANO

Vínculo Afectivo

Laboratorio Social