



COVID19

EL CONFINAMIENTO Y SUS CONSECUENCIAS SEGÚN JÓVENES DE ENTRE 12 Y 25 AÑOS DE LA CIUDAD DE OVIEDO.



ÍNDICE

DATOS GENERALES	2
ANÁLISIS DE RESULTADOS	3
» 1. ¿Cómo te sentiste durante el confinamiento?	3
» 2. ¿Qué has echado de menos durante el confinamiento ?	4
» 3. ¿Qué actividades realizaste durante el confinamiento?	5
» 4. ¿Cuál de estas medidas de apoyo para los jóvenes consideras importantes en el caso de que nos volvieran a confinar?	6
» 5. ¿Cuál fué tu mayor apoyo durante la cuarentena?	7
» 6. ¿Qué es en lo que más ha cambiado tu vida después del Covid-19?	8
» 7. ¿Aprendiste algo durante el confinamiento?	9
» 8. Si volviese a haber un confinamiento ¿qué cambiarías respecto al anterior?	10
» 9. ¿Ha afectado el Covid a tus relaciones?	11
CONCLUSIONES	12
BIBLIOGRAFÍA	13

DATOS GENERALES

TEMPORALIZACIÓN

Esta encuesta se ha realizado durante el mes de julio del 2020.

POBLACION

- » 600 jóvenes residentes en el municipio de Oviedo.
- » 7 tramos de edad de entre 12 y 25 años.
- » Perspectiva de género aplicada en el número de entrevistados y en el análisis realizado.

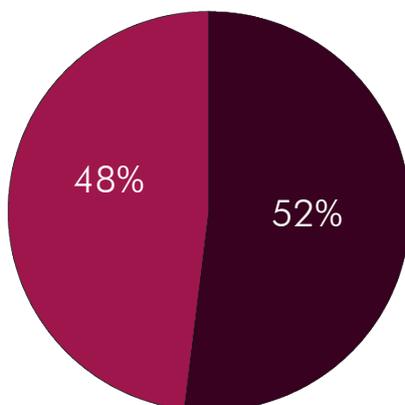
ENCUESTA

9 ítems con preguntas abiertas en su mayoría, que giran en torno al impacto que ha tenido la pandemia provocada por el Covid-19 durante el periodo de confinamiento entre los meses de marzo y mayo de 2020 en la población juvenil.

METODOLOGÍA

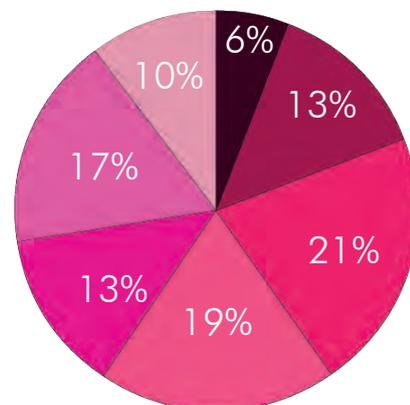
Encuestas realizadas por los/as alumnos/as trabajadores/as de la Escuela Taller "Desde la Calle", jóvenes formados como Auxiliares Socioeducativos, en los espacios naturales de encuentro de los/as participantes.

Datos por género



● Mujeres ● Hombres

Datos por franjas de edad



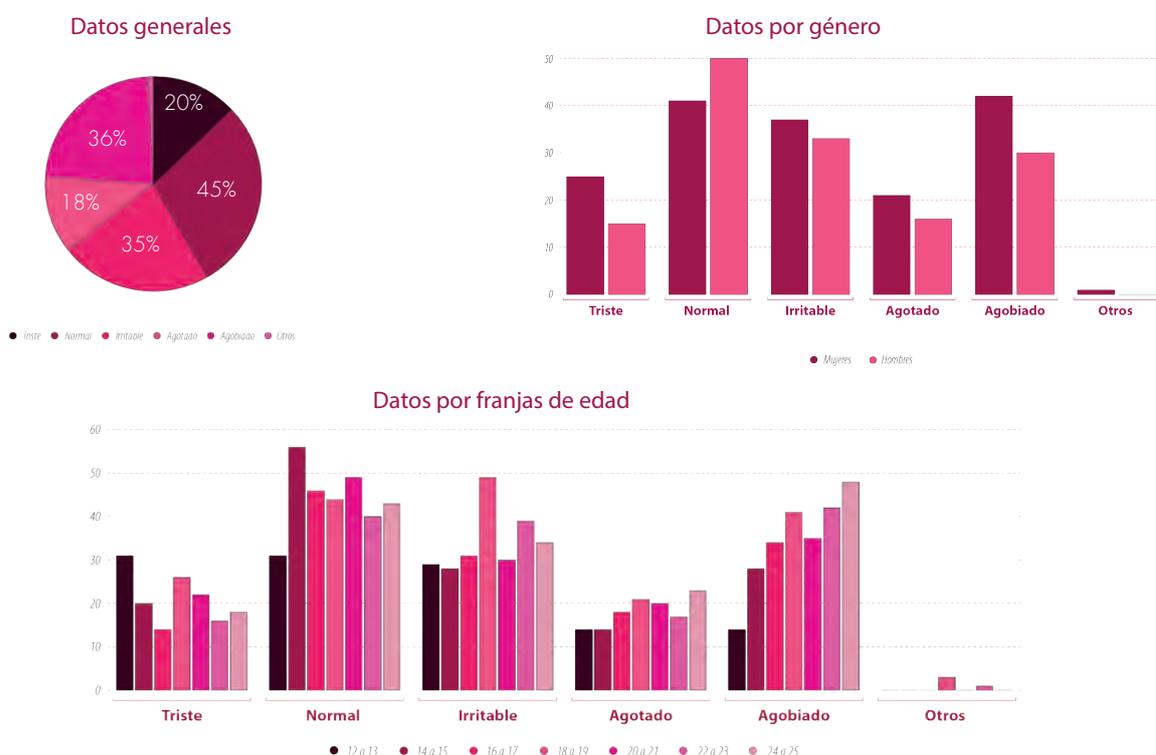
● 12 a 13 ● 14 a 15 ● 16 a 17 ● 18 a 19
● 20 a 21 ● 22 a 23 ● 24 a 25

ANÁLISIS DE RESULTADOS

1. ¿CÓMO TE SENTISTE DURANTE EL CONFINAMIENTO?

Datos destacados

- » 71% de las personas encuestadas ha notado cambios emocionales durante el confinamiento.
- » La tristeza ha estado presente en el 61% de las chicas de entre 12-13 años (media 25%).
- » La irritabilidad se ha disparado por encima de la media (33%) en los chicos de entre 12-13 años (41%), y la franja de edad de 18-19 años (40%).
- » El agobio marcó valores altos (media 36%) en las franjas de 22-23 y 24-25 años con 42% y 48% respectivamente.



Las emociones se han visto afectadas por esta pandemia en la población mundial y en todos los rangos de edad. Pero especialmente en la adolescencia, como refieren los datos arriba señalados, manifiestan haber sentido tristeza, irritabilidad, preocupación o agobio. La población adolescente es más vulnerable ante las consecuencias de la COVID-19 por su grado de maduración cognitiva y su capacidad de afrontamiento, destrezas que aún se están desarrollando a estas edades.

“Los jóvenes son los que mayor sacrificio están realizando para proteger a los mayores, que son más débiles ante el coronavirus. Sufriendo las consecuencias de una vida social restringida a las que se añade el periodo de incertidumbre en el que se encuentran, muchos temen estar perdiendo demasiado tiempo de sus mejores años de vida. En todo el mundo, los jóvenes han visto cómo menguaban sus oportunidades económicas y laborales a la vez que han perdido experiencias importantes para la formación de su futura identidad”. (Pastrana, G. 2021).

En el caso de las mujeres, consideramos que se dan porcentajes más altos como consecuencia directa de la asunción de los roles de género, según los cuales, a las mujeres se les asignan responsabilidades de atención y cuidados, y se les concede más permisividad que a los hombres a la hora de expresarse emocionalmente, quienes por el contrario tienen mayor tendencia a inhibirlas.

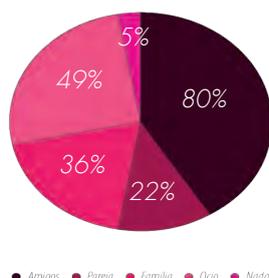
Por lo tanto, cómo les afecta la actual situación y la gestión de las emociones que genera irá ligado a los recursos personales que tengan para enfrentarse a ella.

2. ¿QUÉ HAS ECHADO DE MENOS DURANTE EL CONFINAMIENTO?

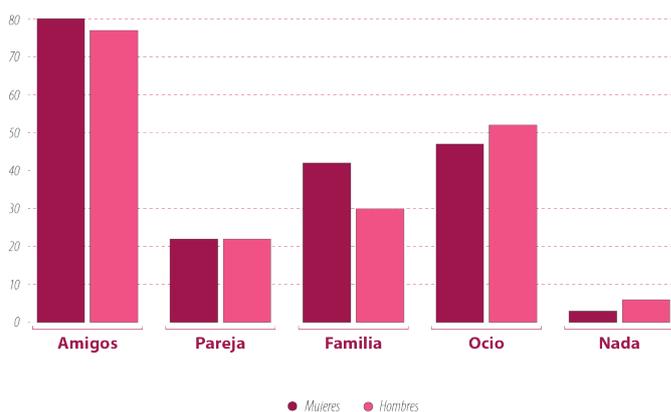
Datos destacados

- » El 80 % de las personas encuestadas echó de menos a sus amistades.
- » No existen diferencias significativas en cuanto a género o edad.

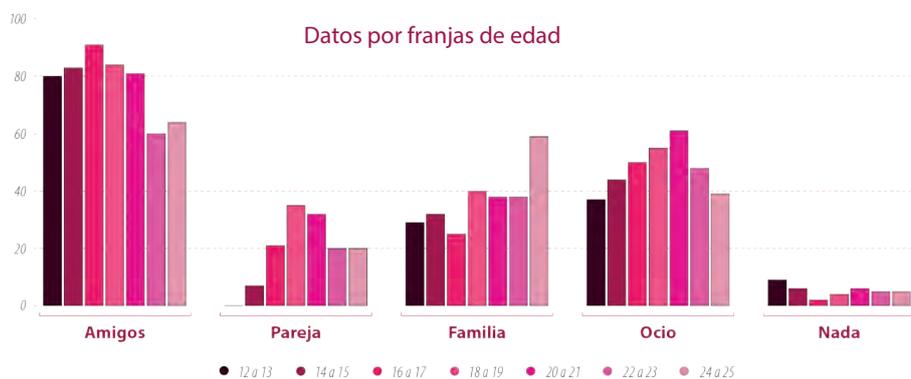
Datos generales



Datos por género



Datos por franjas de edad



La relación entre iguales es de suma importancia en la adolescencia, siendo un factor clave para su desarrollo. En este sentido, los datos nos confirman que esa necesidad vital se está viendo afectada.

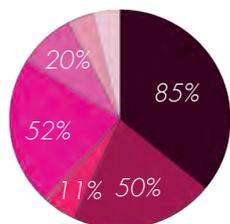
Según las conclusiones del informe "Salud Mental en la Infancia y la Adolescencia en la era del COVID-19", de la Plataforma de Asociaciones de Profesionales de Psiquiatría y Psicología Clínica por la Salud Mental infantil y adolescente en España, durante la situación de confinamiento, la población adolescente se ha sentido aislada de sus amistades y han tenido que enfrentarse a grandes decepciones, como la cancelación de graduaciones, eventos deportivos y otros eventos planificados, que son vivencias y experiencias importantes en esta etapa vital.

3. ¿QUÉ ACTIVIDADES REALIZASTE DURANTE EL CONFINAMIENTO?

Datos destacados

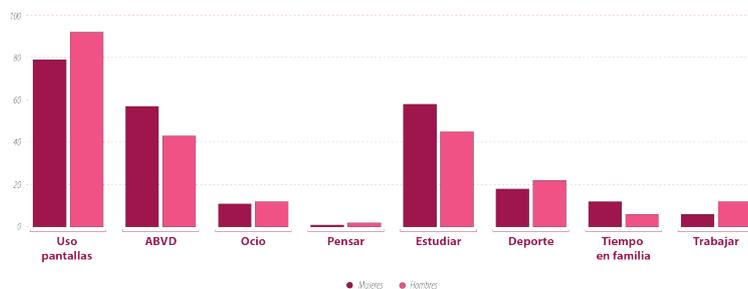
- » El uso de pantallas (videojuegos, dispositivos móviles, ordenador, televisión...) ha estado presente en el 85% de las personas encuestadas. Porcentaje más alto en hombres, un 92% frente al 79% de las mujeres.
- » Solo un 4% contesta haber disfrutado de tiempo en familia.
- » Las actividades básicas de la vida diaria son la opción más señalada en la franja de edad de los 24-25 años (64%).

Datos generales



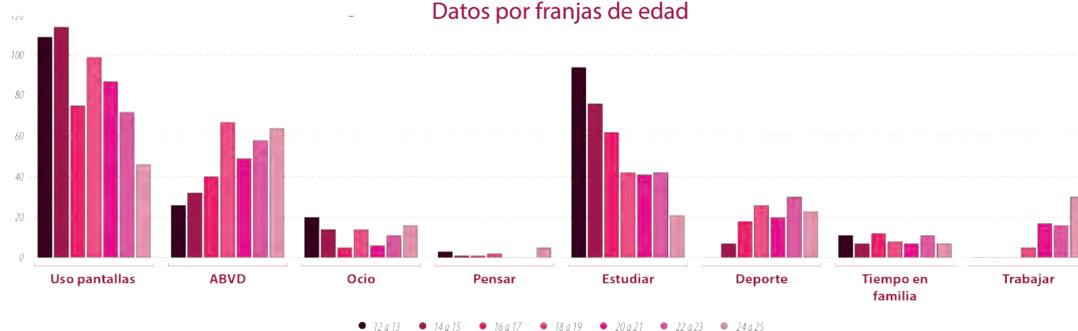
● Uso de pantallas ● ABVD ● Ocio ● Pensar
● Estudiar ● Deporte ● Tiempo en familia ● Trabajar

Datos por género



● Mujeres ● Hombres

Datos por franjas de edad



● 12 a 13 ● 14 a 15 ● 16 a 17 ● 18 a 19 ● 20 a 21 ● 22 a 23 ● 24 a 25

Si bien es cierto que la tecnología ha proporcionado y sigue proporcionando muchas facilidades durante esta pandemia, es importante vigilar que ciertos hábitos creados por las medidas restrictivas no se conviertan en sustitutos de otras actividades fundamentales, que deben estar presentes (relaciones interpersonales presenciales, ocio positivo, hábitos saludables...) para un correcto desarrollo de la población juvenil.

Los datos muestran el uso elevado de la tecnología que se ha hecho durante el periodo de confinamiento y así lo avala otro estudio realizado a nivel nacional, como la encuesta "Riesgos de internet en preadolescentes: una comparación antes y después del confinamiento por COVID 19" realizada, por la Universidad Internacional de la Rioja, a 165 pre-adolescentes (de entre 10 y 15 años) de Asturias, Castilla y León y Aragón, "el tiempo de ocio en internet, de lunes a viernes en etapa PRE-confinamiento, el porcentaje de personas que jugaban 5 horas o más era de un 4,9%, pasando este resultado a un 25% durante el confinamiento. Los datos referidos al fin de semana aumentan. Siendo de un 11% en pre-confinamiento y de un 22,6% durante el confinamiento".

Estos datos dejan de manifiesto otra situación que no podemos perder de vista y es la brecha digital. En sus tres vertientes: de uso, de acceso y de calidad. Todas ellas generan unas desigualdades que provocan situaciones de riesgo que hay que prevenir. Además, consideramos importante atender a la última vertiente que conlleva "Tener capacidad para usar internet para obtener beneficios sociales, políticos, culturales o económicos, en el mundo real" (El visitante digital, 2020). Ya que lo que nos dice la experiencia es que el uso de internet está dirigido, en mayor medida, a cuestiones de ocio, habiendo carencias para desenvolverse en cuestiones prácticas, como realizar gestiones online o moverse en plataformas educativas.

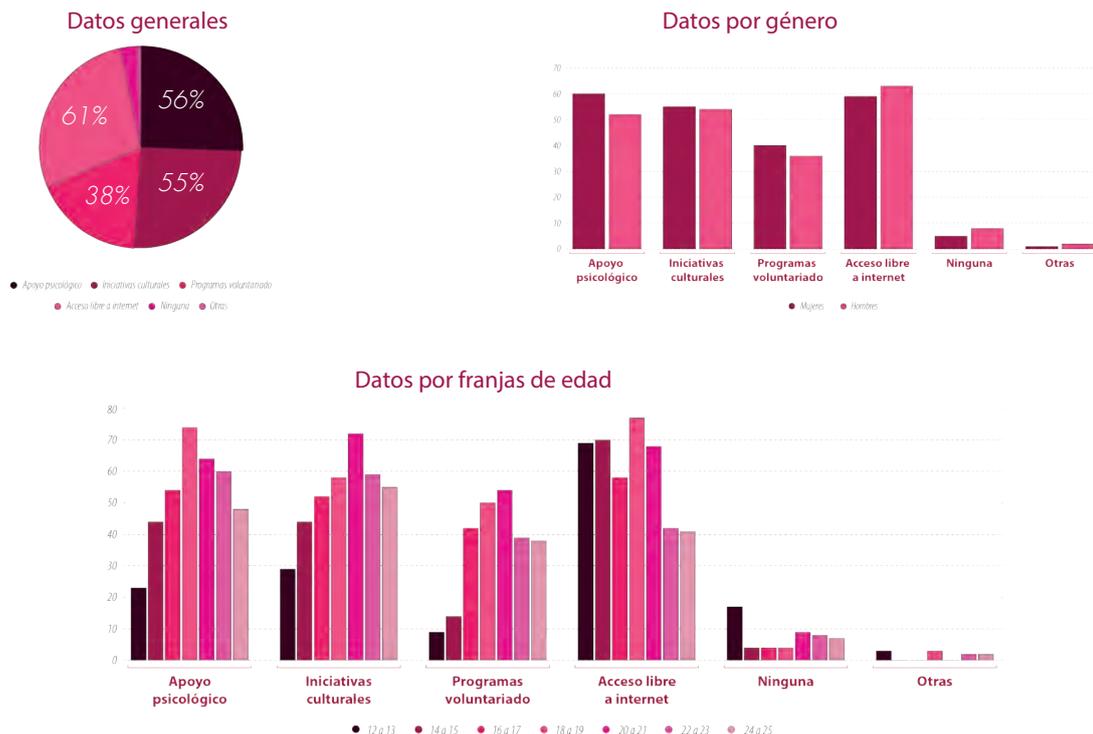
Por otro lado, en los resultados referidos al disfrute del tiempo en familia, llama la atención el porcentaje tan bajo (4%), cuando, en la mayoría de los casos los miembros de la unidad familiar se vieron obligados a compartir un espacio común durante un prolongado periodo de tiempo.

Cabe mencionar que existe una diferencia reseñable por franjas de edad, las personas de 24-25 años se desmarcan en la respuesta ya que su principal actividad durante el confinamiento ha sido aquella relacionada con las actividades básicas de la vida diaria. Entendemos que esta respuesta está relacionada con el grado de responsabilidad e independencia que la población juvenil adquiere en esa franja de edad.

4. ¿CUÁL DE ESTAS MEDIDAS DE APOYO PARA LOS JÓVENES CONSIDERAS IMPORTANTES EN EL CASO DE QUE NOS VOLVIERAN A CONFINAR?

Datos destacados

- » Acceso libre a internet es la medida más señalada con un 61%, siendo la mayor puntuación en las edades comprendidas entre los 12 y los 19 años.
- » El Apoyo Psicológico y las Iniciativas Culturales le siguen en el segundo puesto con porcentajes muy parejos (56%/55 respectivamente). A partir de los 18 años en adelante estas medidas van cobrando fuerza.
- » El 38% de los encuestados les gustaría que se ofrecieran Programas de Voluntariado.



El acceso libre a internet va muy ligado a los resultados obtenidos en la pregunta anterior (¿Qué hiciste durante el confinamiento?), ya que el uso de pantallas está unido a internet (redes sociales, juegos online, videollamadas, televisión por cable, clases online...), por lo que las personas encuestadas demandan un acceso y una calidad en la conexión que les permita cubrir esta necesidad.

Las respuestas referidas al Apoyo Psicológico y a Iniciativas Culturales se pueden relacionar con los resultados obtenidos en las preguntas 1 y 5 (¿Cómo se te sentiste durante el confinamiento? y ¿Cuál fue tu mayor apoyo durante la cuarentena?), donde, por un lado, han sentido cambios importantes a nivel emocional y, por otro lado, el 11% de las personas encuestadas no han tendido ningún tipo de apoyo durante el periodo de confinamiento (como se observa en los resultados obtenidos en la pregunta 5). El 56% de las personas puntúan el apoyo psicológico como una necesidad. Nos vemos ante una demanda expresa de este apoyo, así como de iniciativas culturales orientadas a la población juvenil.

Como se recoge en la encuesta "¿Qué preocupa a las jóvenes de Avilés?", realizada por el grupo del Proyecto Participa Joven del Servicio de Juventud de Avilés, las personas jóvenes plantean la preocupación hacia la salud mental: "cómo serán los efectos de la cuarentena en algunas personas, cuánto afectará la soledad y el aislamiento, la ansiedad colectiva, la presión y los nervios de la situación y el miedo a un rebrote, con todos los cambios que esto conlleva y lo que ha conllevado ya". Esta información avala cuál es el sentir de la población juvenil en otros municipios diferentes a nuestro foco de estudio, comprobando que, al margen de la localidad, todas las personas participantes en las diferentes encuestas refieren demandas similares, lo que refuerza la necesidad de darles respuesta.

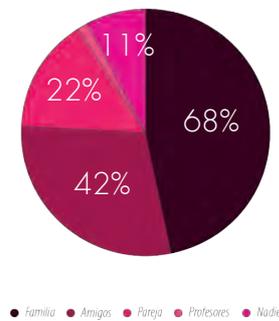
Otro de los datos que llama la atención es el 38% de personas que en esta pregunta demandan como medidas de apoyo, Programas de Voluntariado. En muchos casos manifiestan que les hubiera gustado colaborar y aportar. Este dato nos muestra el potencial de la juventud como agente de cambio y de solidaridad social.

5. ¿CUÁL FUÉ TU MAYOR APOYO DURANTE LA CUARENTA?

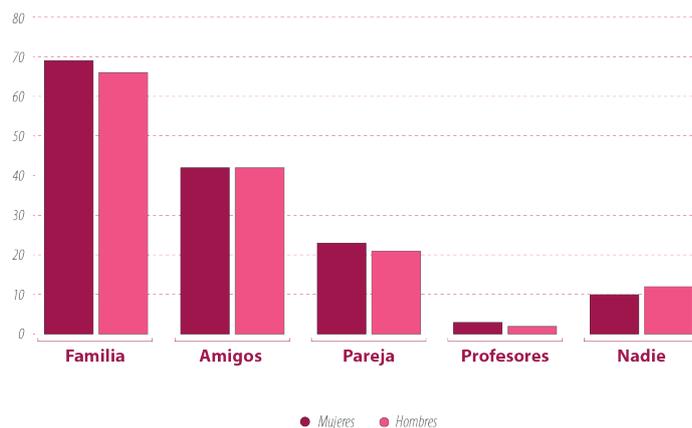
Datos destacados

- » La familia ha sido el principal apoyo con un 68%. En este caso sin diferenciación por edad o por sexos.
- » Es de resaltar el alto porcentaje de personas encuestadas que consideran no haber tenido ningún apoyo (11%). Siendo especialmente llamativo en la franja de edad de los 12 a los 13 que asciende a un 23%.

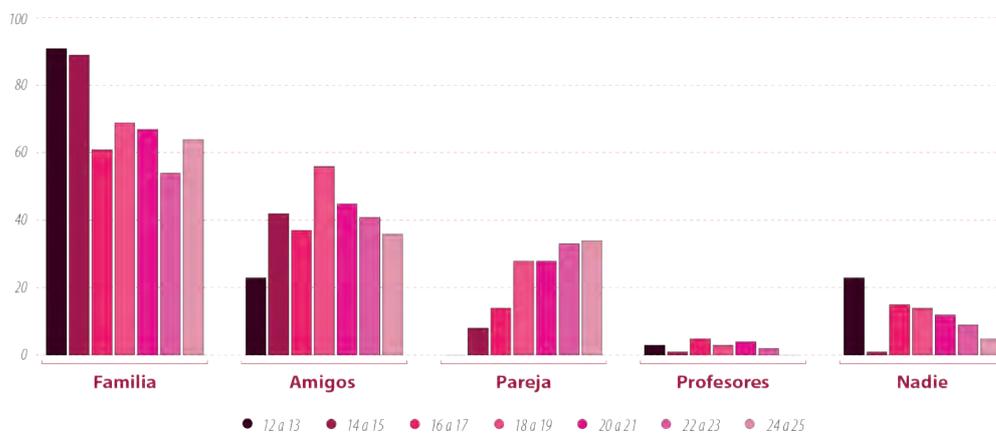
Datos generales



Datos por género



Datos por franjas de edad



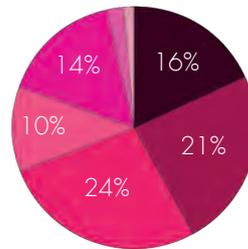
Esta pandemia ha dejado al descubierto factores sociales de riesgo que estaban presentes en nuestra sociedad y que se han agudizado con la misma. No podemos obviar que el porcentaje de jóvenes que no ha recibido apoyo va a tener mayores dificultades para interiorizar positivamente lo sucedido, lo que podría conllevar una seria de problemáticas sociales y personales.

6. ¿QUÉ ES EN LO QUE MÁS HA CAMBIADO TU VIDA DESPUÉS DEL COVID-19?

Datos destacados

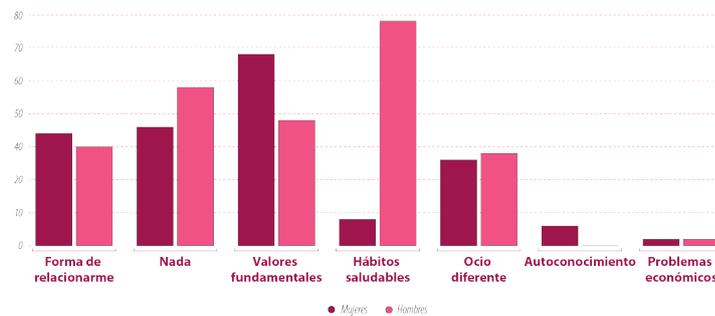
- » Un 67 % considera que su vida ha cambiado, siendo los valores fundamentales y la forma de relacionarse los cambios más acuciantes.
- » Respecto a la diferenciación por género, las chicas consideran como cambio fundamental el relacionado con los valores fundamentales y los chicos refieren cambios en cuanto a hábitos saludables.

Datos generales

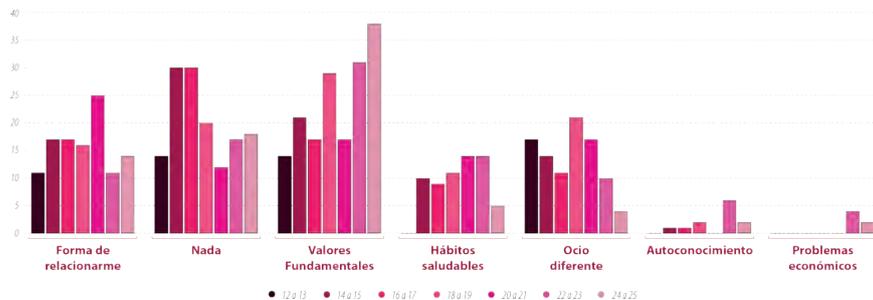


● Forma de relacionarme ● Nada ● Valores fundamentales ● Hábitos saludables
● Ocio diferente ● Autoconocimiento ● Problemas económicos

Datos por género



Datos por franjas de edad



Como muestran los datos sus vidas han cambiado. La forma en que estos cambios incidían en el desarrollo de su identidad es un aspecto que, como profesionales, no podemos perder de vista, dada la importancia que este aspecto tiene durante esta etapa vital. Estos cambios deben medirse e ir acompañados de actuaciones orientadas a una correcta asimilación.

Abalado por los y las protagonistas, desde la red de trabajo Enlazando Juventud de Avilés, en su publicación "Reflexiones: Sentires y pensamientos de una Pandemia" las personas jóvenes refieren "pensamos que esta es una de las realidades más crudas de la Pandemia, nuestro estado de ánimo se ha vuelto más irascible, vivimos con más estrés, ansiedad y tristeza; quizás sea porque a nuestros problemas del día a día se ha sumado uno muy gordo. Ha aumentado el miedo y se contagia, la incertidumbre hace que casi nada sea seguro, se vuelve muy duro no tener contacto físico con personas".

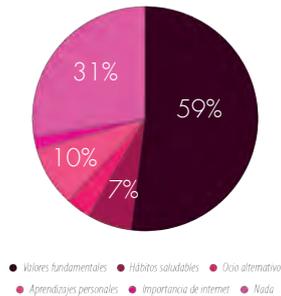
Es importante destacar que, las personas encuestadas también han verbalizado la aparición de miedos. En este sentido, se recoge en la Revista de Psicología Clínica con niños y Adolescentes (septiembre 2020), en el artículo "Evolución del estado psicológico y el miedo en la infancia y adolescencia durante el confinamiento por la COVID-19", la existencia de una relación positiva entre los miedos asociados a la COVID-19 y la presencia de problemas emocionales y de conducta en la población infanto-juvenil.

7. ¿APRENDISTE ALGO DURANTE EL CONFINAMIENTO?

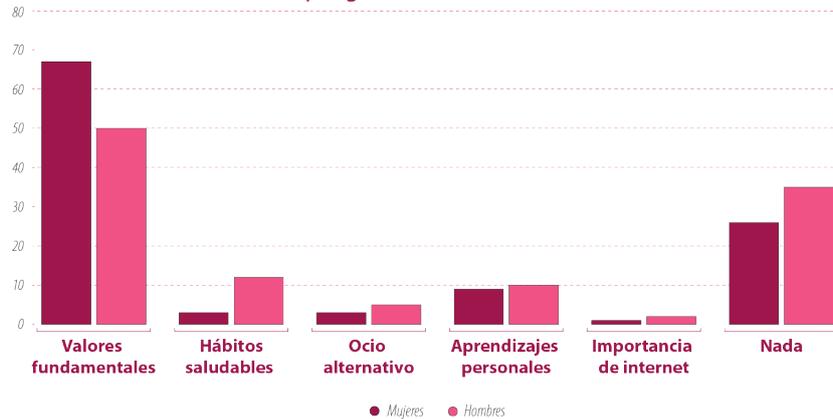
Datos destacados

- » El 31% de las personas encuestadas consideran que no aprendieron nada de esta situación. En el caso de los hombres, en un porcentaje más alto (35%) que en el caso de las mujeres (26%).
- » Los datos dejan de manifiesto que a medida que aumenta la edad de las personas encuestadas también aumentan los aprendizajes (hábitos saludables, valores fundamentales, aprendizajes personales...).

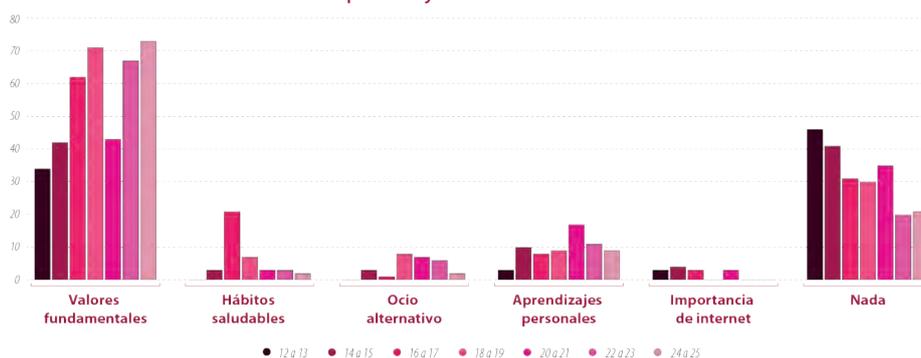
Datos generales



Datos por género



Datos por franjas de edad



Una de las características de la adolescencia, como etapa de desarrollo, es la adquisición de habilidades personales y sociales que garantizan, de forma adaptativa, el paso a la vida adulta. Los aprendizajes sociales y personales derivados de los cambios y crisis son fundamentales para ir logrando la madurez necesaria para las responsabilidades y demandas de la adultez.

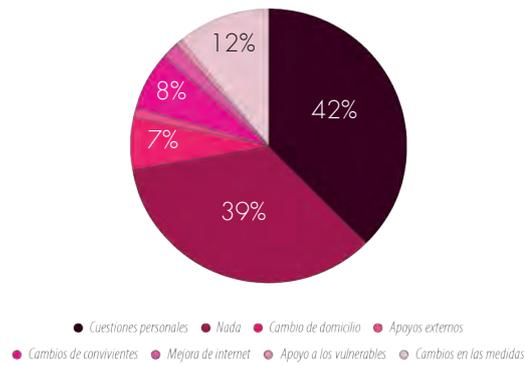
Dado el alto porcentaje de personas que manifiesta no haber realizado ningún aprendizaje, nos hace reflexionar sobre la causa, al tratarse este momento pandémico, de algo tan novedoso y que ha provocado un cambio tan radical en nuestras vidas. Por un lado, podemos pensar que se trata de algo relacionado con el nivel madurativo (más del 40% en la franja de edad entre los 12 y los 15 años), aunque este resultado lo encontramos también, en porcentajes más bajos, en franjas de edad más elevadas (un 35% en la franja de 20 a 21 años). Por otro lado, demostraría una carencia de habilidades y/o de apoyos que acompañe a la juventud en la reflexión sobre lo que supone una pandemia a nivel mundial y el impacto que esta tiene en sus propias vidas.

8. SI VOLVIESES A HABER UN CONFINAMIENTO ¿QUE CAMBIARÍAS RESPECTO AL ANTERIOR?

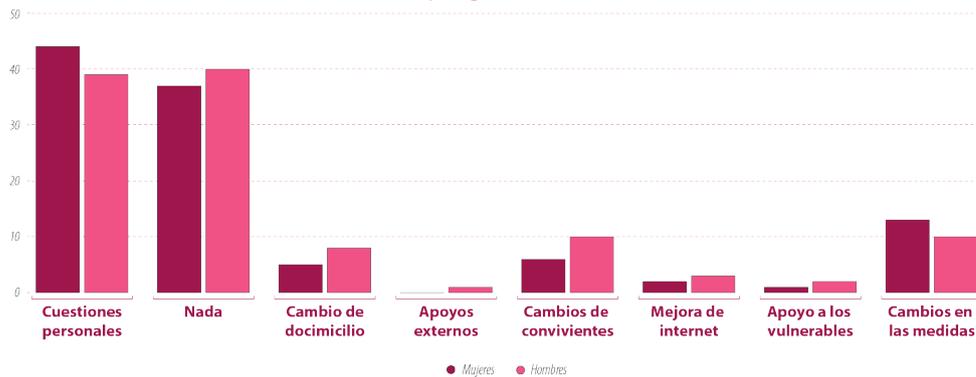
Datos destacados

- » El 42% de las personas encuestadas, responde "cuestiones personales" (más aprovechamiento del tiempo, otra actitud...). Sin diferenciación significativa por edad ni género.

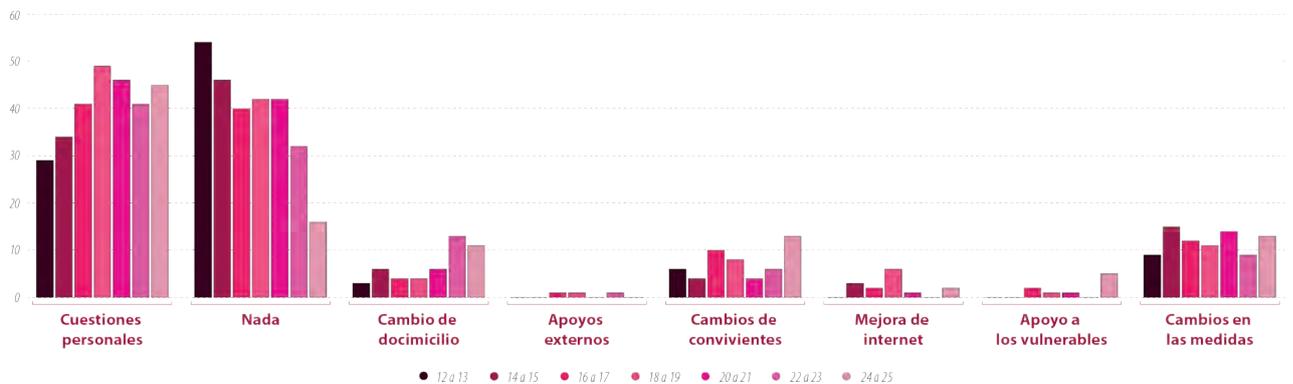
Datos generales



Datos por género



Datos por franjas de edad

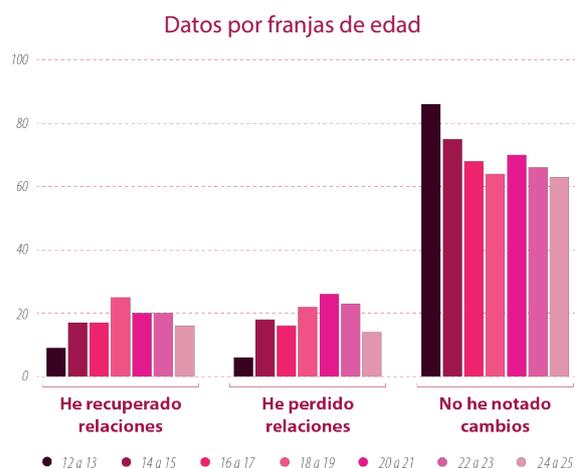
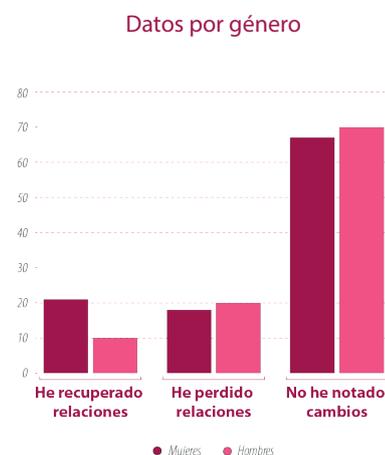
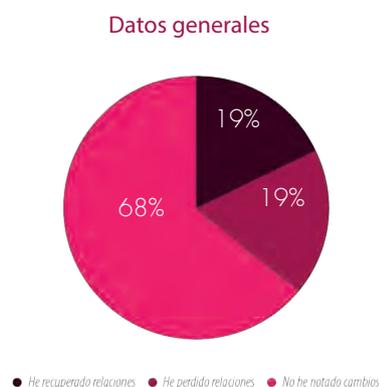


Estos datos, relacionados además con los obtenidos en la pregunta anterior (¿Aprendiste algo o te diste cuenta de alguna cosa de la que no eras consciente durante este periodo?), reflejan la necesidad de implementar procesos de acompañamiento para el desarrollo de habilidades personales y sociales, manejo de emociones, adaptación a los cambios, afrontamiento de la realidad...

9. ¿HA AFECTADO EL COVID A TUS RELACIONES?

Datos destacados

- » Un 38% de las personas encuestadas consideran que se han producido cambios en este aspecto.
- » Se percibe una diferencia por género, donde las chicas dicen haber recuperado amistades mientras que los chicos manifiestan haberlas perdido.



Como venimos refiriendo a lo largo de este informe, en este periodo vital las amistades desempeñan un papel fundamental. Este distanciamiento social y la asunción de estos cambios en la relación con sus iguales puede provocar cambios en su propio desarrollo y en su salud mental. Tal como afirma el estudio que realizó la Plataforma de Asociaciones de Profesionales de Psiquiatría y Psicología Clínica por la Salud Mental infantil y adolescente en España, sobre Salud Mental en la Infancia y la Adolescencia en la era del COVID 19, "el aislamiento social puede afectar a la salud mental de la adolescencia, puesto que conduce a la soledad crónica y al aburrimiento, que si son lo suficientemente largos pueden tener efectos perjudiciales sobre el bienestar físico y mental. Tanto es así que, la soledad puede ser un factor de riesgo para: la pérdida sensorial, poca actividad física y trastornos mentales, como depresión, ansiedad e insomnio".

Observamos como los valores tradicionales asignados por género siguen muy presentes. Los datos reflejan como el rol tradicional de cuidadoras sigue recayendo sobre las mujeres, quienes tienden a prestar una mayor atención a su red, en situaciones de dificultad, pudiendo ponerse en contacto con personas de las que estaban más alejadas. En el caso de los chicos, para quienes la forma tradicional de relacionarse es a través de actividades, se han visto perjudicados ya que estas se han visto limitadas.

En el estudio "Jóvenes en pleno desarrollo y en plena pandemia. Cómo hacen frente a la emergencia sanitaria", realizado por el Centro Reina Sofia sobre adolescentes y juventud, se ven claras diferencias de género en la autopercepción de la salud o en las actividades desarrolladas durante el encierro, "ellas tienen una actitud más precavida, tienen más miedo a contagiar a la familia, mientras ellos tienen más miedo comparativamente a salir de casa que las chicas. Se replica el modelo de que la mujer está más preocupada por los cuidados".

CONCLUSIONES

La necesidad de co-regularse emocionalmente gracias al sistema de conexión social está escrita en la naturaleza del ser humano (Porges, 2011). Esta pandemia, ha traído consecuencias en todos los aspectos de la vida y en todas las etapas vitales del ser humano, pero los efectos negativos de la distancia social en la adolescencia pueden ser especialmente graves para su desarrollo, ya que es un periodo específicamente de interacción social. La relación con sus iguales es lo que va a permitir la definición de su identidad social y su desarrollo hasta convertirse en un adulto; sin embargo, han visto cancelados eventos importantes en su vida como fiestas, cumpleaños, viajes, graduaciones, encuentros con amigos/as... Todo esto conlleva una carga emocional que puede llegar a tener consecuencias nocivas para su salud mental. Simultáneamente, *"las habilidades cognitivas como el procesamiento autorreferencial, control ejecutivo y mentalizar, mejoran durante la adolescencia, permitiendo que los jóvenes comprendan mejor la mente de otras personas y adopten las perspectivas de los demás"* (Verónica Gaete 2015)

"A los riesgos que supone pertenecer a esta etapa vital, habría que añadir los factores de riesgo psicosocial asociados a la pandemia como son el aislamiento y la violencia intrafamiliar, la pobreza, el hacinamiento y el abuso de nuevas tecnologías" (R. Paricio del Castillo y M. F. Pando Velasco, 2020). Si bien estas últimas nos han ayudado a sobrellevar y a combatir en gran medida la situación de pandemia, tendremos que estar muy alerta en el uso abusivo y/o sustitutorio de las relaciones sociales presenciales y, como no, los problemas de salud que se desarrollan como los problemas oftalmológicos, dependencias, aislamiento social...

La capacidad para afrontar esta situación y las derivadas de la Pandemia va a estar estrechamente relacionadas con la capacidad de resiliencia que las personas puedan tener, en este caso, los y las adolescentes. Entendiendo la resiliencia como el proceso por el cual una persona mejora o tiene un crecimiento personal derivado de la superación de situaciones adversas. Si no es así se podría producir un trauma como respuesta ante unos hechos que socavan la capacidad de afrontamiento. En la adolescencia, etapa vital en la que se configura la personalidad, la resiliencia cobra vital importancia para que no se asienten problemas psicológicos o traumas que estén presentes a lo largo de su vida.

A modo de conclusión y por todo lo expuesto anteriormente es necesario incidir en el trabajo con este colectivo, por un lado, para dar respuesta a las demandas que están haciendo y por otro porque corremos el riesgo de exponernos a una generación que arrastre graves problemas en el ámbito de la salud mental. Es evidente la necesidad de trabajar en torno al bienestar emocional: manejo de emociones, mantenimiento de relaciones sociales positivas, uso adecuado de la tecnología, incorporación de hábitos de vida saludables, participación social así como en el favorecimiento de la resiliencia como factor protector.

BIBLIOGRAFIA

Balluerka Lasa, Dra Nekane. (2020). *Informe de investigación "Las consecuencias psicológicas de la COVID 19 y el confinamiento"*. Bilbao, España. Universidad del País Vasco.

El visitante digital. (17 de septiembre del 2020). *Tiching. El blog de Educación y TIC*. El confinamiento y las 3 brechas digitales. <http://blog.tiching.com/el-confinamiento-y-las-3-brechas-digitales/>

Gaete, Verónica. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 86(6), 436-443. <https://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>.

Gómez-Becerra, I. Flujas, JM. Andrés, M. Sanchez-López, P. Fernández-Torres, M. (2020). Evolución del estado psicológico y el miedo en la infancia y adolescencia durante el confinamiento por la COVID-19. *Revista de Psicología Clínica con niños y Adolescentes, Volumen 7* (Número 3), 11-18. https://www.revistapcna.com/sites/default/files/004_0.pdf

Grupo Participa Joven del Servicio de Juventud de Avilés. (2021). *¿Que preocupa a los jóvenes de Avilés?*.

Kuric, S., Sanmartín, A., Ballesteros, J.C., Calderón, D., (2020) Jóvenes en pleno desarrollo y en plena pandemia. Cómo hacen frente a la emergencia sanitaria. Madrid. Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad. DOI: 10.5281/zenodo.4290170

Pastrana, Gonzalo. (17 de febrero del 2021). *El cierre digital. Investigación dirigida a la verdad*. Riesgo de otra pandemia: Aumentan las secuelas que está dejando la Covid-19 en la salud mental de los más jóvenes. <https://elcierredigital.com/salud-y-bienestar/784336797/aumentan-secuelas-covid-salud-mental-jovenes.html>

Plataforma de Asociaciones de Psiquiatría y Psicología clínica por la salud mental de la infancia y adolescencia de España. (2020). *Salud mental en la Infancia y la Adolescencia en la era del COVID-19. Evidencias y Recomendaciones de las Asociaciones Profesionales de Psiquiatría y Psicología Clínica*. Madrid, España. Fundación Española de Psiquiatría y Salud Mental.

Paricio del Castillo, R., & Pando Velasco, M. F. (2020). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. *Revista De Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 37(2), 30-44. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v37n2a4>

Red de trabajo "Enlazando Juventud" de Avilés. (2020). *Reflexiones: sentires y pensares de una Pandemia*.

Stephen W. Porges. (2017) *La teoría Polivagal: Fundamentos neurofisiológicos de las emociones, el apego, la comunicacion y la autorregulación*. M. Ramos Morrison, Trad. González Vazquez, Trad. Pleyades.

Universidad Internacional de la Rioja. Presentación realizada en el marco de las Jornadas Municipio y Drogodependencia del Ayuntamiento de Oviedo (2020), *Encuesta Riesgos de internet en preadolescentes: una comparación antes y después del confinamiento por COVID 19*.



MÁS INFORMACIÓN
cis.puente@vinjoy.es
985118909

