

ADOLESCENCIA Y PANDEMIA

¿Cómo Sobrellevarlas?

Por M.Sc. Miriam Marcano



Responsable del Programa Atención a niños, niñas y adolescentes con Necesidades Educativas Especiales. Sistema Municipal de Protección y Defensa de NNA del Municipio Libertador. Docente Universidad Popular del Ambiente Fruto Vivas.

ADOLESCENCIA, ETAPA DE TRANSICIÓN

Adolescencia, etapa evolutiva de transición en el desarrollo que involucra grandes cambios físicos, cognoscitivos y psicosociales, (Papalia 2010), período complejo en

el que se conjugan diversos aspectos del ser humano, sus interacciones, grandes transformaciones, cambios y es la transición entre la infancia y la etapa adulta permeando la vida futura de hombres y mujeres. La pubertad como proceso

de transformación física es muy importante porque lleva a la madurez sexual y reproductiva, aunado a todo un período de crecimiento rápido, aumento en el metabolismo, cambios en talla, peso, grasa,

masa muscular, así como los cambios en las características sexuales primarias y caracteres secundarios. De igual forma el desarrollo cognoscitivo como proceso transformador marca la pauta en cuanto al cambio

en el procesamiento de la información, el desarrollo del lenguaje y el razonamiento en torno a la moral.

Tal como se ha descrito se puede evidenciar la complejidad de cambios

y transformaciones que suceden en la adolescencia, en condiciones normales o cotidianas este proceso genera de por sí situaciones de conflicto en el y la adolescente por tener que adaptarse a grandes cambios biopsicosociales,



Figura 1. A partir de la pandemia del coronavirus, la sociedad ha tenido que estar en confinamiento y aplicando medidas de bioseguridad, que por una parte impide la propagación de la infección, pero ha afectado emocionalmente, principalmente a los y las adolescentes

a un nuevo cuerpo, mente y pensamiento, si le adicionamos otros factores tales como, relaciones familiares poco favorables, dificultad en la comunicación con grupos de pares, problemas escolares, entre otros, esta complejidad se multiplica arriesgando la transición evolutiva de forma saludable.

Hay muchos factores que influyen favorable o desfavorablemente en el proceso evolutivo de los y las adolescentes, debido a la serie de cambios que se dan de forma simultánea, las emociones, los cambios de humor, los sentimientos, las habilidades de

pensamiento, identidad, respuesta a quién soy yo? y qué represento? La importancia de las relaciones familiares armónicas les dará estabilidad y les permitirá hacer esta transición sin repercusiones negativas, porque también les toca enfrentarse a su propia sexualidad, ideas, fantasías, expresiones, las creencias que la sociedad y la familia les imponen, lo que es correcto y lo que no lo es, aquí juega un papel fundamental los valores, las creencias, la ética y la moral que se van construyendo en este ser y hacen de esta etapa un torbellino para seres humanos que se

encuentran en la búsqueda de sí mismos y de encajar en una sociedad.

EFFECTOS DEL COVID-19 EN LA SALUD DE LA POBLACIÓN.

En el primer trimestre del año 2020 el mundo se ve afectado bárbaramente por la aparición del coronavirus COVID-19, virus que se transmite de persona a persona a través de las gotas de saliva que son emitidas al hablar, toser o estornudar, es de fácil difusión por la cercanía física entre personas, así como, a través del contacto con superficies contaminadas llevando las manos a la cara o mucosas.

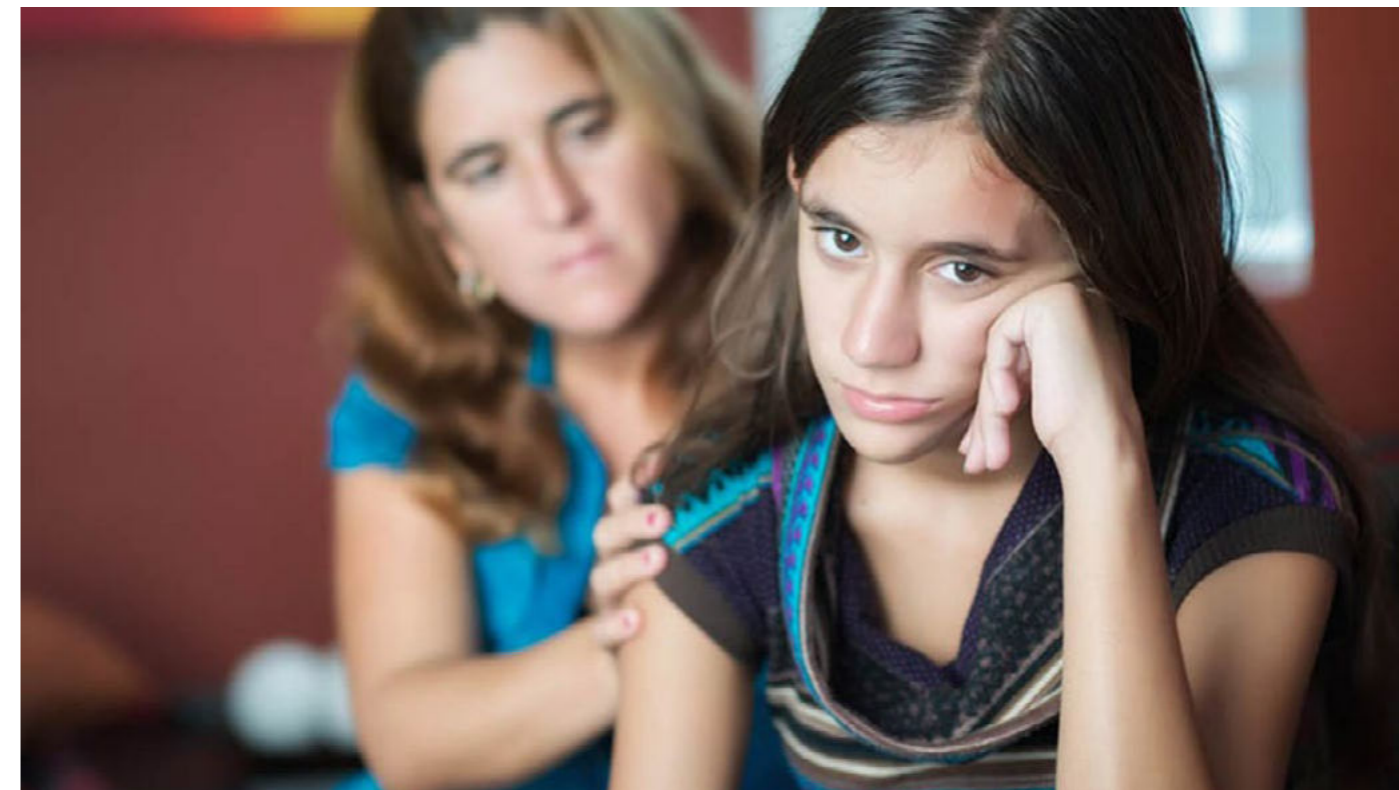


Figura 2. La comunicación y convivencia entre los y las adolescentes con los adultos se deben hacer en la mejor asertividad posible. La sensibilidad está a flor de piel y hay que tener paciencia y tacto para evitar la ruptura de la comunicación. Ya con el temor de la infección es suficiente problema para agregar otros en el seno del hogar.

El 11 de Marzo de 2020 la Organización Mundial de la Salud (OMS) anunció que la nueva enfermedad puede considerarse como una pandemia, para ese momento ya se habían reportado más de 118.000 casos en 114 países y territorios, 4.291 personas fallecidas por los altos niveles de propagación y por la gravedad producida por el virus (OMS, 2020).

En vista del peligro que este virus representa para la humanidad la OMS dio como recomendaciones preventivas: el lavar las manos frecuentemente con agua y jabón, tapar nariz y boca para toser

o estornudar, el uso de mascarillas faciales, distanciamiento físico entre personas de un metro de distancia y el confinamiento en los hogares. Estas recomendaciones dieron pie a que cada país tomara medidas drásticas para evitar su propagación y contener la transmisión del virus evitando así más pérdidas humanas (Figura 1).

Esta nueva realidad mundial ha incidido en la vida cotidiana de todos y todas sabiendo que hasta la fecha en muchos países y territorios aún persiste el cierre de escuelas, liceos,

universidades, el comercio en general y la disminución en la producción; todas estas medidas traen consecuencias socioeconómicas importantes a corto, mediano y largo plazo, tales como, el cierre total de empresas con incremento significativo del desempleo, limitaciones para la producción y traslado de alimentos disminuyendo el poder adquisitivo de la población, incremento de la pobreza, menores salarios e ingresos, fragmentación y desigualdades de acceso a los sistemas de salud, entre otros; lo que ha desencadenado

en la población cambios estructurales como “la virtualización de las relaciones económicas y sociales” (CEPAL 2021), la implementación del teletrabajo, el uso de la robótica, la digitalización avanzará con mayor velocidad, todas estas nuevas formas seguirán beneficiando a las empresas más avanzadas sufriendo las consecuencias la población más vulnerable quienes buscan alternativas quizá poco efectivas para generar ingresos que permitan paliar la situación (CEPAL 2021).

Venezuela ha sido uno de los países de América Latina con mayor tiempo en la extensión de la cuarentena, estableciendo el “Plan siete más siete”, el cual consiste en radicalizar las medidas durante siete días y flexibilizar los siete días siguientes, gracias a esta estrategia la curva de casos ha mantenido más o menos estable con algunos significativos picos debido a fechas relacionadas a celebraciones de tradiciones socioculturales o vacaciones. Sabemos que estas medidas restrictivas han repercutido en la salud mental de la población (Figura 2), evidenciándose



Figura 3. Los y las jóvenes tienen mucho que hablar sobre el tema de la pandemia. No podemos dejarlos solos para que lidien con tan grave y complejo escenario. Hay que escucharlos y buscar colectivamente las posibles respuestas de las incertidumbres que tienen de su futuro incierto.

en cuadros de ansiedad, angustia, depresión, trastornos en el sueño, miedo, frustración, cambios en la rutina diaria e incertidumbre (Morato y Morais Minatel, 2020).

La población de niños, niñas y adolescentes resultan entre los más vulnerables en la pandemia, (Comité de Derechos del Niño, 2020), siendo afectados de forma directa por el cierre de las instituciones educativas en todos los niveles con efectos significativos en

el aprendizaje debido a las dificultades para el desarrollo de planes educativos a distancia y a través del uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), la pérdida de contacto con los pares, las restricciones para desarrollar actividades deportivas y recreativas, procesos estos tan importantes en el desarrollo armónico evolutivo.

Resulta complejo y doloroso mantener el reto

del distanciamiento físico en Venezuela que vivimos en familia extendida y social, nuestras tradiciones culturales se construyen desde lo colectivo, compartiendo espacios físicos con grupos grandes de personas, el saludo con el respectivo abrazo, al distanciamiento le damos una connotación y lo vivimos como algo negativo (Figura 3).

En la adolescencia el rol que juegan los pares es vital para su bienestar, el compartir con otros y

otras es la mejor forma de aprender y vivir la adolescencia. En esta etapa se evidencia un incremento en el desarrollo de actividades fuera del grupo familiar, por lo que la pandemia implicó un “retroceso en estos procesos amenazando el desarrollo de la autonomía creciente de los adolescentes” (Fundación AIGRE, 2021).

INVESTIGACIONES Y SONDEOS RECIENTES REALIZADOS EN AMÉRICA LATINA

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) América Latina y el Caribe (2020), realizó un sondeo en nueve países de la región sobre el impacto del COVID-19 en la Salud Mental de adolescentes y jóvenes, contando con 8.444 participantes entre 13 a 29 años, a través de la plataforma digital U-Report, expresando los sentimientos que enfrentaron en los primeros meses de respuesta a la pandemia. En dicho estudio, se evidenció que las jóvenes reportaron mayor porcentaje de ansiedad 27 % con un 15 % de depresión, donde la principal razón influyente es la situación económica.

El 46 % muestra tener menos motivación para realizar actividades que normalmente disfrutaba y un dato relevante fue que el 73 % ha sentido la necesidad de pedir ayuda frente a su condición física y mental, sin embargo, solo el 33% pidió ayuda. De igual forma, en este sondeo los y las participantes compartieron sus fórmulas para manejar las emociones y enfrentar los nuevos retos de cara a esta nueva realidad.

En este estudio se evidencia la incidencia de los efectos desfavorables que ha traído la situación de confinamiento por la pandemia del COVID-19, sobre todo para la población más joven por la necesidad de compartir y asociarse en reuniones con sus grupos de pares, que además estas actividades propias de la etapa evolutiva incide positivamente en el crecimiento y desarrollo armónico de nuestros jóvenes.

Por otro lado, la Fundación Aiglé diseñó y aplicó en julio de 2020 una encuesta dirigida a adolescentes, a fin de conocer sus percepciones

ante el Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio (ASPO) con respecto a sus hábitos, conductas y relaciones con pares y familias destacando la importancia del rol de la familia para los y las adolescentes durante la pandemia.

El método utilizado consistió en un muestreo no probabilístico tipo bola de nieve para la difusión de un cuestionario en línea, contando con la participación de 1068 adolescentes entre 12 y 18 años de edad en la República de Argentina, 32 % varones y 68 % hembras. El instrumento utilizado fue un cuestionario anónimo y autoadministrable con preguntas cerradas y abiertas. Las variables exploradas se agruparon en tres áreas:

- 1) Hábitos (sueño, alimentación y actividad física).
- 2) Aspectos emocionales (estado de ánimo, ansiedad, depresión y hostilidad e irritabilidad).
- 3) Aspectos relacionales (pares, padres, madres, hermanos).



Figura 4. La afectividad debe estar presente en la comunicación. Es un elemento clave para la salud mental y el crecimiento sano emocional del y de la adolescente. Hay que fomentar la práctica de la misma y encontrar espacios que se permita expresar los y las jóvenes inquietos ante la incertidumbre o duros escenarios en que están viviendo.

En cuanto a los resultados más relevantes de este estudio se puede destacar lo que los autores ya habían descrito en torno al incremento de los síntomas relacionados con el estado emocional de los y las adolescentes en confinamiento, destacando que el 51 % de los y las participantes expresaron haber incrementado niveles de ansiedad, el 48 % irritabilidad y el 47 % en estado de ánimo en general.

En torno a las relaciones interpersonales con amigos y amigas se muestra que en un 79 %

mejoró o se mantuvo, al igual que en las relaciones intrafamiliares con madre, padre y hermanos se optimizó en un 31 a 36 %. Estos resultados dejan claro que el distanciamiento físico no representó una barrera para fortalecer las relaciones interpersonales sino que más bien se convirtió en una estrategia para fortalecer lazos de amistad y fraternidad.

LA FAMILIA COMO FACTOR DE PROTECCIÓN A ADOLESCENTES EN CONFINAMIENTO

La familia como el espacio fundamental para el desarrollo integral de las

personas (CRBV, 1999), es mucho más que el conjunto de personas que la integran, es el escenario propicio para la convivencia, las interacciones, la expresión de sentimientos, emociones y relaciones que marcarán la pauta en la vida futura de quienes la integran (Figura 4). Para que nuestros adolescentes puedan enfrentarse de forma saludable a todos los cambios que les ha tocado enfrentar bien por su etapa evolutiva y adicionalmente por el confinamiento es pertinente contar con el apoyo de una familia que nutra, dé estructura, apoye en el crecimiento y

donde puedan expresarse libremente recibiendo las orientaciones pertinentes de adultos significativos de forma coherente, constante y amorosa.

El impacto generado por la pandemia del COVID-19 afecta directamente a las familias y en especial a la población infanto-juvenil, a quienes, en consecuencia, han venido cambiando las rutinas e implementando hábitos desfavorables cuando no se cuenta con la supervisión o el apoyo de adultos significativos, caracterizados estos nuevos hábitos por el uso excesivo de equipos electrónicos y redes sociales, muchas horas de exposición a las pantallas, cambio en los hábitos de higiene, alimentación y sueño; actividades que afectan la salud física y mental de esta parte de la población, provocando en ellos una preocupación excesiva que favorece síntomas de ansiedad y angustia o miedo (Indian J Psychiatry, 2020). En este sentido muchas Organizaciones e Instituciones internacionales a través de sus sitios Web han difundido herramientas y estrategias dirigidas a fortalecer la salud

mental de la población infantojuvenil con diversas ideas para desarrollar en familia promoviendo la creación de rutinas favorables y hacer más llevadero el confinamiento.

LA UNISEF PROMUEVE RECOMENDACIONES PARA FORTALECER LA SALUD MENTAL DE JÓVENES EN PANDEMIA

La UNISEF promueve una serie de recomendaciones dirigidas a la población adolescente en América Latina, a propósito del confinamiento que les ha tocado asumir durante la pandemia por el COVID-19 debiendo quedarse en sus casas durante mucho tiempo para protegerse y proteger a sus seres queridos, limitándose en las actividades propias de esta etapa evolutiva. Es importante que la población adolescente sepa que siguiendo las orientaciones de la OMS están contribuyendo en evitar la propagación del virus, por eso el quedarse en casa sigue siendo la mejor manera de evitar el contagio. En virtud de esto y para ofrecer un aporte en apoyar a los y las jóvenes a pasar mejor el tiempo en casa la UNISEF ofrece las siguientes



Figura 5. Entre los pares y miembros adultos del entorno del y de la adolescente debe evitarse reprimir las emociones. Al reconocer tus emociones y no reprimir las es un gran paso adelante. Una de esas emociones que ha surgido con mucha intensidad, ha sido el miedo, el cual ha paralizado a muchas personas para actuar cuando surgen los primeros síntomas de la COVID.

recomendaciones.

1. Ordena tu entorno y organiza tu día para que no pierdas la noción del tiempo.

La invitación es a que desarrolles tu propia rutina diaria donde incluyas horarios para la levantada y acostada, cumplir con tus asignaciones escolares y del hogar, hacer ejercicios, leer un libro, ver películas en familia, crear videos, dibujar, pintar o aquella actividad que has querido desarrollar y por falta de tiempo no habías podido

concretar.

2. Reconoce tus emociones y no las reprimas. Una emoción es un estado afectivo que se presenta súbitamente, puede ser más o menos intensa, más o menos pasajera y puede ser favorable o desfavorable. El miedo por ejemplo es saludable siempre y cuando no te paralice, te permite tomar decisiones para protegerte, en el caso del COVID-19 te permite colocar en una balanza que es más conveniente quedarte en casa para

evitar el contagio, así como, seguir las medidas de bioseguridad (Figura 5). Lo más importante es reconocer la emoción que estas sintiendo, la expreses de forma asertiva, converses con un adulto significativo que de seguro te escuchará y orientará, también puedes compartir la emoción que sientes con un amigo o amiga. Cada persona tiene una forma distinta de manejarlas, hay quienes además de identificarla y sentirla deciden hacer algo para distraerse como pintar, leer, escuchar música, crear

un chat con amigos, entre otras actividades. Lo más importante es que hagas lo que te dé sensación de bienestar sin afectar a otros.

3. Céntrate en ti. Busca la manera de pasar saludablemente este tiempo libre que llegó de forma inesperada, para proteger tu salud mental. Ponte creativo/a crea un cuento, una historieta, graba un cortometraje, has algunos cursos vía online. Hoy en día hay muchas opciones para los y las jóvenes de forma gratuita. También puedes

escribir tu diario donde expreses tus pensamientos, emociones y sentimientos. Cuando haya pasado todo este tiempo puedes leer lo que has escrito y te aseguro que será toda una gran experiencia recordar lo que te tocó vivir y cómo lo enfrentaste.

4. Piensa formas para estar en contacto con tus amigos/as. Para los y las adolescentes es muy importante compartir con sus amigos y amigas, para estar juntos en la distancia una herramienta valiosa (Figura 6) son las redes

sociales, puedes crear una playlist, ver una película a la misma hora y luego comentarla entre ustedes, los retos en Tik Tok son divertidos y te mantienen activo/a. Recuerda administrar bien el tiempo de exposición en las redes o el celular para proteger tu salud emocional y evitar angustias innecesarias.

5. Sigue aprendiendo. Sácale todo el provecho a esta situación inesperada por la pandemia, hay una parte que no podemos cambiar como la indicación de protegernos quedándonos en casa, lo cual puede ser provechoso para inventar cosas

nuevas para distraernos y aprovechar al máximo el tiempo libre. La UNAM ofrece cursos gratis para todos (<https://www.entrepreneur.com/article/348021>)

En <https://www.domestika.org/es> también encuentras cursos accesibles de lo que quieras.

Puedes visitar otros países y museos desde tu celular a través de este link <https://artsandculture.google.com/project/streetviews>

Aprende a hacer rap con esta app <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.smule.autorap>

Prueba estos juegos mentales <https://psicologiamente.com/inteligencia/juegos-estrategias-ejercitar-mente>

6. Sé amable contigo y con los demás. Si conoces casos de vulneración de derechos bien sea por las redes o en espacios físicos, no dudes en brindar tu apoyo y/o comunicarte con adultos significativos que puedan orientarte en la situación, en el caso de ser tú la víctima igualmente puedes



Figura 6. Al pensar las distintas formas para estar en contacto con tus amigos/as, será una iniciativa muy importante para compartir con tus amigos y amigas, para estar juntos en la distancia. Es una herramienta valiosa para superar las dificultades que se te ha presentado en la pandemia.

buscar ayuda. En Caracas existen entes encargados de atender los casos de vulneración de derechos, puedes comunicarte al Consejo de Protección del Niño, Niña y Adolescente del Municipio Libertador a través del: 0212-4098040/0412-3286816(68.24) y por las redes Instagram @ccsprotege/ Facebook CaracasProtege/ correo: caracasprotege@gmail.

com
7. Cuida tu salud. Mantente activo/a aunque estés en casa, aliméntate saludablemente. Si crees tener algún síntoma del COVID-19 comunícale de inmediato con tus padres o un adulto significativo, recuerda que los síntomas pueden variar en cada persona. Es muy importante que sigas las

medidas de bioseguridad indicadas por la OMS, como lavar las manos frecuentemente con agua y jabón, evitar tocar ojos, nariz y boca sin antes haber realizado la higiene respectiva, el uso correcto del tapabocas cuando estés fuera de casa y mantener el distanciamiento físico sugerido.

8. Sé parte de la solución. Ante este escenario por el virus COVID-19, la población de adolescentes y jóvenes tiene mucho que aportar. Ustedes son parte de la solución con sus ingeniosas ideas para sobrellevar la situación. Pueden crear un chat de apoyo con aportes para otros jóvenes o adolescentes que se encuentren angustiados

por la situación. También puedes comunicarte con la UNICEF a través este link <http://tiny.cc/sc3rpz>

Recuerda la Pandemia por el COVID-19 nos afecta a todos y todas, no estás solo/a, la mejor forma de protegernos y proteger a los demás es cuidándonos y cumpliendo las recomendaciones de la OMS para evitar la propagación del virus. Protege tu salud física, crea tu rutina diaria donde incluyas ejercicios, alimentación balanceada en horarios acordes, protege su salud mental durmiendo por lo menos 8 horas diariamente, idea actividades creativas y productivas que te agraden, evita ver noticias de entes no autorizados que puedan alarmar y generar angustia y frustración innecesaria. Disfruta del tiempo en familia incluyendo en la rutina juegos cooperativos donde puedan compartir y recrearse en casa. Esta situación la vamos a superar y volveremos a estar juntos y juntas como antes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Cecodap (2021). Informe Somos Noticia. Capítulo Muertes por Causas Violentas de Niños, Niñas y Adolescentes.

Disponible en: <https://cecodap.org/3-738-muertes-violentas-de-ninos-ninas-y-adolescentes-se-registran-en-tres-anos-informesomosnoticia/>

CEPAL (2020). América Latina y el Caribe ante la pandemia del COVID-19: efectos económicos y sociales.

Disponible en: <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/45337>.

Indian J Psychiatry. (2020). Published online 2020 May 15. doi: 10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_327_20. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7368436/>

Organización Mundial de la Salud OMS (2020).

Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/11-3-2020-oms-caracteriza-covid-19-como-pandemia>

UNICEF (2020). El Impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes.

Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-jovenes>.

UNICEF México (2020). Salud Mental de las y los adolescentes ante el COVID-19. Recomendaciones para una nueva normalidad.

Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/salud-mental-de-las-y-los-adolescentes-ante-el-covid-19>