

SALUD MENTAL Y ADOLESCENCIA

CUIDARLAS EN PANDEMIA

Por Psic.
Natalia Sánchez

“Una buena salud mental es clave para luchar contra la COVID-19 y para salir de la crisis. Permite a las personas mantenerse sanas y seguras, y desarrollar su papel en la familia y en la sociedad, como cuidadores y trabajadores, contribuyendo además a la recuperación económica”.

Secretario General de la ONU

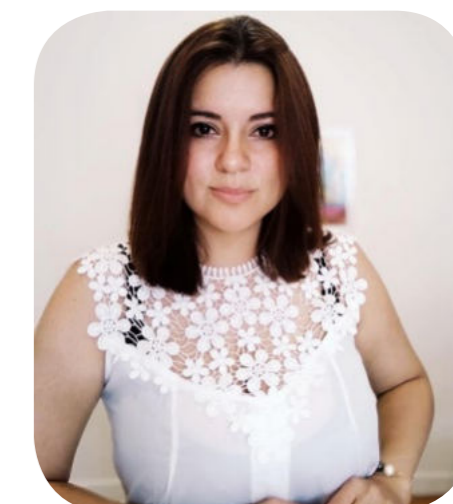
La adolescencia es una transición que trae consigo cambios significativos a nivel biológico, psicológico y social. Como menciona Pérez, et al (1973), es un proceso de maduración no solo por la parte biofisiológica, sino también de una construcción del equilibrio psicológico y de madurez sociocultural. Siendo un nudo crítico en el desarrollo de la identidad (Fernández Álvarez, H. 1992). Donde en base a las experiencias e interacción con el medio ambiente se consolida el desarrollo

cognitivo, social y emocional, variables fundamentales para la salud mental y la calidad de vida.

Con la aparición del COVID-19 en el 2020, las familias han experimentado el impacto emocional, generado por la incertidumbre ante la aparición del “virus del miedo”, lo cual estuvo acompañado de medidas sanitarias para evitar la propagación: el

distanciamiento social. Esto ha ocasionado cambios en la cotidianidad de las personas y en la mayoría de los aspectos vinculados a la vida del adolescente, entre ellos: la autonomía, la independencia y el intercambio con pares.

Natalia Sánchez, psicóloga y terapeuta ocupacional, Entrenadora del Equipo Ideonline y creativa de la empresa francesa, Evokassions.



El Comité de Derechos del Niño de Naciones Unidas (2020) declaró que los niños, niñas y adolescentes son una de las poblaciones más vulnerables en la pandemia, dada las consecuencias de las restricciones (cierres de escuelas, pérdida de la interacción social, limitación de movimiento, ausencia de actividades saludables para el tiempo libre y amenaza de sus derechos/violencia infantil) sobre la salud física, emocional y psicológica. Esto se debe, no solo a lo ya mencionado, sino también a factores vinculados al manejo de la conducta en el hogar, la puesta en marcha de la educación en casa, donde los padres y/o madres deben ejercer un papel protagonista en el cumplimiento de planes y proyectos educativos de sus hijos, situación por demás novedosa para la humanidad y las posibles fuentes de violencia y/o negligencia a puerta cerrada.

Para el 2020 cerca de 1.300 millones de niños y adolescentes en edad escolar se vieron afectados por el cierre de las escuelas e instituciones educativas (UNICEF, 2020). Estas circunstancias comprometieron la salud mental y los efectos colaterales pueden ser

catastróficos para los niños y adolescentes en muchos lugares del mundo. Lo que comenzó siendo una emergencia de salud pública se ha convertido en un estado de alarma para el desarrollo global y las perspectivas de las generaciones más jóvenes (OMS, 2020).

Diferentes Investigaciones demuestran (CDNNU, 2020; Ramirez et al, 2020; Spinelli et al, 2020; Garrido y Gonzalez, 2020: Sociedad Española de Psiquiatría, 2020; Unicef, 2019) que el confinamiento ha generado un impacto sobre la salud mental de los adolescentes, ocasionado por la ausencia de fuentes de reforzamiento, fundamentales en el proceso de socialización secundaria. Esta última, se logra con la implicación de las agencias sociales, es decir la escuela y los pares (amistades), que estimula al joven o al adolescente a vivir nuevas experiencias, que se vinculan al desarrollo de la personalidad y al aprendizaje del manejo emocional. La pérdida de estos entornos presenciales en los adolescentes, que son necesarios para su adecuado desarrollo psicosocial, se consideran una de las causas fundamentales en los agravantes mentales de esta población.

Es así como el estrés, la ansiedad, las emociones displacenteras (duelo por muerte de seres queridos) y la modificación de las rutinas; son algunas de las fuentes que promueven los trastornos del sueño y de la conducta alimentaria, disminución en el interés en las actividades escolares



(sustituidas por el uso excesivo de las pantallas o

el uso electrónico), el sedentarismo, pérdida del autocontrol de la ira, entre otras. Considerando a su vez en que todas estas condiciones, además, pueden actuar como factores de vulnerabilidad para desencadenar o agravar patologías mentales en adolescentes (Wang et al., 2020).

Un estudio realizado en España e Italia encontró que 85,7 % de los padres y madres evidenciaron modificaciones el comportamiento y estado emocional de sus hijos después de la aparición de la COVID-19, tales como: dificultad en la concentración, desinterés, irritabilidad, agitación, nerviosismo, sentimientos de soledad e inquietud (Unicef, 2020a).

De acuerdo con el Fondo para las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef, 2020b), en América Latina y el Caribe hay un total de 193 millones de niñas, niños y adolescentes, que han experimentado las reacciones negativas dejados por la COVID-19, ocasionadas por las crisis socioemocionales en la familia ante la pérdida de empleo, falta de

recursos económicos, duelos familiares y los cierres educativos los cuales generan temor, tristeza e inseguridad. De igual manera, los expertos en Psiquiatría y Psicología Clínica de la Infancia y de la Adolescencia, mencionan que 1 de cada 4 niños que han sufrido aislamiento por la COVID-19 presenta síntomas depresivos y/o de ansiedad (Anpir, 2020).

En esta misma línea, un sondeo reporta que el 27 % de los adolescentes expresan sentir ansiedad y 15 % depresión, cuya principal causa para el 30 % de la muestra es la situación económica de sus familias. Ocasionando una modificación de su cotidianidad, pues 46 % reporta tener menos motivación para realizar actividades que normalmente disfrutaba y 36 % se siente menos motivada para realizar actividades habituales (Unicef, 2019).

Estos síntomas se han incrementado puesto que, con el confinamiento existieron más fuentes de estrés que exacerbaron la sintomatología de los trastornos de origen mental. Cuyos riesgos generan consecuencias sobre los

problemas interpersonales, cambios en el estado de ánimo, el consumo de sustancias, la ideación o intento suicida, la violencia familiar y el abuso sexual (ONU, 2020). Es decir, se sumaron factores sociales a un periodo donde los cambios hormonales favorecen conductas que generan desagrado en su contexto familiar, incrementando sentimientos de desesperanza y pérdida del interés al futuro y/o propósito de vida. Tal como señala la UNICEF (2019), la percepción sobre el futuro también se ha visto negativamente afectada, particularmente en el caso de las mujeres jóvenes quienes han y están enfrentando dificultades particulares, el 43 % de las mujeres se siente pesimista frente al futuro frente a 31 % de los hombres participantes.

Esta dificultad por trazar un proyecto de vida en los jóvenes y adolescentes, facilita el desencadenamiento de la sintomatología depresiva en tiempos de la COVID-19, que a su vez esta modulada por el clima social familiar y los estilos de crianza parental. La familia es el contexto de crianza más importante en los primeros años de vida, donde se adquieren las primeras habilidades y los primeros hábitos que permitirán

conquistar la autonomía y las conductas para la vida (Torio et al, 2008). El estilo de crianza parental es una constelación de actitudes acerca del niño, que le son comunicadas y que crean un clima emocional en el que se ponen de manifiesto los comportamientos de los padres. Estos comportamientos incluyen tanto las conductas con las que desarrollan sus propios deberes de paternidad (prácticas parentales), como cualquier otro tipo de comportamientos: gestos, cambios en el tono de voz, expresiones espontáneas de afecto, etc (Darling y Steinberg, 1993).

Ahora bien, la calidad del ambiente familiar es en suma, uno de los aspectos más importantes en el desencadenamiento de la ansiedad infantil, puesto que un ambiente familiar disfuncional en el que se presenten; conflictos maritales, sobreprotección, autoritarismo, apego hostil, escasez de afecto y percepción negativa de la crianza), genera un clima propicio para el desarrollo de una problemática psicológica en el niño y el adolescente que afecta al desarrollo del proceso de aprendizaje (Darling y Steinberg, 1993).

Estos patrones de comportamiento y manejo emocional de las competencias parentales, como se ha leído marca una pauta en el desarrollo psicosocial de los niños y



adolescentes, y en los tiempos de pandemia aún más, pues la convivencia y el manejo en el hogar de los factores de vulnerabilidad frente al virus, resultan un catalizador de los trastornos psicológicos de los menores. Caviades et al (2021) arrojaron en un estudio sobre el

impacto psicológico de los adolescentes durante la COVID-19, que existe en esta población una sintomatología depresiva en escala moderada con un puntaje del 72 %, además el estilo parental predominante de papá es

sobreprotector y de mamá autoritativa. Este estudio confirma la existencia de correlación entre estas variables depresión en el adolescente, estilos parentales y clima social familiar.

De allí es preciso desprender la reflexión sobre la importancia de la autorevisión en los padres y las madres, de los mecanismos utilizados para afrontar los efectos colaterales del COVID-19 y su impacto desde el punto de vista familiar, puesto que los cambios o modificaciones encontrados en los adolescentes en este periodo pandémico, como ya se ha apreciado en este artículo, es multicausal y la influencia del modelaje parental es una de las consideraciones que repercuten en la salud mental de los niños y adolescentes.

También es importante considerar que los niños y los adolescentes han sido expuestos a la posibilidad de contagio de ellos y sus seres queridos, que genera muertes. Esta situación puede desencadenar un profundo estado de incertidumbre y emociones tales como: el miedo, la tristeza, la ansiedad, etc. Es decir, no solo existen factores vinculados al desarrollo biológico propio de la edad y de las consecuencias psicológicas del confinamiento, sino también el confrontarse a la muerte y los cuidados de la salud del ser humano sobre la tierra.

Ya para finalizar, se entiende a la adolescencia como una etapa crucial para el desarrollo y fortalecimiento de la personalidad, autonomía e independencia; por esta razón es importante que los profesionales de la salud mental, educadores, padres, madres y representantes reconozcan en los adolescentes los cambios en los patrones de conductas y hábitos en las diferentes áreas de la vida diaria. Y otorgar la importancia necesaria y temprana a las valoraciones psicológicas y/o psiquiátricas, para la medición de los efectos emocionales, conductuales y cognitivos del confinamiento y la evolución post-pandemia covid-19. Respalando los lineamientos de la Unicef (2020), la salud mental es prioridad en la Agenda 2030 y tiene como lineamientos garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades. De allí las miras a un futuro con conciencia sobre la relevancia del bienestar integral, para afrontar de manera efectiva las demandas que nos esperan para la humanidad.

REFERENCIAS

Anpir, (2020). Salud mental en la era del confinamiento del covid-19. Recuperado en: <https://www.anpir.org/salud-mental-en-la-era-del-desconfinamiento-delcovid-19-posicionamiento-de>

las-asociaciones-de-psiquiatria-y-psicologiaclinica-especialmente-en-ninos-y-adolescentes/

Caviades, Y. Esquivel, I y Ruiz, L (2021). Relación de la sintomatología depresiva en tiempos de Covid-19 con el clima social familiar y los estilos parentales en adolescentes entre los 10 a 19 años del Colegio Jorge Eliecer Gaitán en el municipio de Aguazul. Recuperado en: <https://repository.unab.edu.co/handle/20.500.12749/14241>

Comité de Derechos del Niño de Naciones Unidas (2020), niños, niñas y adolescentes (NNA). Declaración sobre el grave efecto físico, emocional y psicológico de la pandemia Covid-19 en los niños.

Darling, N. y Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: an integrative model. *Psychological Bulletin*, 113, 487-496

Fernández Álvarez, H. (1992). Fundamentos de un modelo integrativo en psicoterapia. Editorial Paidós.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2020). Niños y niñas en América Latina y el Caribe. Abordando los derechos de 193 millones de niños y adolescentes. Recuperado el 20 de marzo de 2021 de <https://www.unicef.org/lac/niños-y-niñas-en-américa-latina-y-el-caribe>

Garrido, G y Gonzalez, G. (2020). ¿La pandemia de COVID-19 y las medidas de confinamiento aumentan el riesgo de violencia hacia niños/as y adolescentes?. Recuperado en: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-12492020000400194&script=sci_arttext&tlng=en

Liu, J. J., Bao, Y., Huang, X., Shi, J. y Lu, L. (2020). Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*. Advance online publication. Recuperado en: <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2352-4642%2820%2930096-1>

Newcomb, K., Mineka, S., Zinbarg, R. y Griffith, J. (2007). Perceived Family Environment and Symptoms of Emotional Disorders: The Role of Perceived Control, Attributional Style and Attachment. *Cognition Therapy Research*, 31, 419-436

Organización de Naciones Unidas (2020). Informe de políticas: Covid-19 y la necesidad de actuar en relación con la salud mental. Recuperado en: <https://www.un.org/es/coronavirus/articles/servicios-de-salud-mental-respuesta-gobiernos-Covid-19>

salud-mental-respuesta-gobiernos-Covid-19 <https://doi.org/10.18356/7cc92199-es>

Organización Mundial de la Salud (2020). Trastornos mentales: Depresión. Recuperado en: <https://bit.ly/3devChF>

Perez, M., Sepulveda, M., y Almonte, C. (1973). Consideraciones sobre problemáticas del adolescente a través de la patología. *Revista chilena de pediatría*, 44(3), 257-260. <https://bit.ly/3dfsJ0o>

Ramírez-Ortiz J, Castro-Quintero D, Lerma-Córdoba C, Yela-Ceballos F, EscobarCórdoba F. Consecuencias de la pandemia COVID 19 en la salud mental.2020. Scientific Electronic Library OnlinePreprint/Version 1. doi: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.303>

Spinelli M, Lionetti F, Pastore M, Fasolo M (2020). Parents' Stress and Children's Psychological Problems in Families Facing the COVID-19 Outbreak in Italy. *Front Psychol* 11:1713. Doi:10.3389/fpsyg.2020.01713.

Secretario General de la ONU (2020), Policy brief, COVID-19 and the Need for Action on Mental Health.

Sociedad Española de Psiquiatría (2020). Guía COVIDSAM para la intervención en salud mental durante el brote epidémico de COVID-19. Madrid: Sociedad Española de Psiquiatría. Recuperado en: <http://www.sepsiq.org/file/InformacionSM/SEP%20GU%C3%8DA%20COVIDSAM.pdf>

Unicef (2020). Salud mental e infancia en el escenario de la COVID-19. Chile: Representación Unicef. Recuperado en: <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Salud-Mental-infancia-adolescencia-covid19.pdf>

United Nations (2020): Policy brief, The Impact of COVID-19 on children.

Unicef. América Latina y el Caribe (2019). Recuperado en: <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>

Wang G, Zhang Y, Zhao J, Zhang J, Jiang F (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. Recuperado en: [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(20\)30547-x](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(20)30547-x)

