



ADOLESCENTES Y COVID-19

PANDEMIA, SU IMPACTO EN
LA SALUD MENTAL DE
LOS Y LAS ADOLESCENTES
Y LA NECESIDAD DE ACCIÓN

La enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) se originó en Wuhan, China, y se extendió por todo ese país y luego a otros países entre diciembre de 2019 y principios de este año.¹

La expansión de la pandemia significó cambios importantes en el estilo de vida de poblaciones enteras. Las medidas sanitarias adoptadas para contener la propagación del virus comprendieron, entre otras, el distanciamiento físico, el cierre de espacios públicos, incluyendo escuelas y otros establecimientos educativos, y en algunos casos el aislamiento en los hogares. Como consecuencia de estos cambios abruptos y extendidos en la mayoría de los países afectados se han observado impactos de tipo emocional en la población en general, y en ciertos grupos en particular.^{2,3} Un sector de la población que sufre especialmente los efectos de estos cambios en el comportamiento son los adolescentes. Reportes recientes ponen de manifiesto que este grupo etario se encuentra entre las poblaciones que manifiesta mayores sentimientos de soledad, decaimiento anímico y ansiedad.⁴

Dentro de los factores que explican este impacto existen componentes biológicos, psicológicos y sociales. Desde el punto de vista biológico, el cerebro del adolescente se encuentra aún en desarrollo. Regiones cerebrales como la

amígdala y los ganglios basales, asociadas al procesamiento de información de tipo emocional, se encuentran muy desarrolladas, y en contraste, áreas como la corteza prefrontal, asociadas a la inhibición de impulsos y la toma de decisiones, se encuentran aún en pleno desarrollo. Estos desbalances pueden influir en muchos de los comportamientos típicos adolescentes^{5,6,7} y dificultar la regulación de emociones y conductas.

Desde el punto de vista psicológico y social, la presencia de mayor exposición a estresores tales como el temor a la enfermedad, la soledad, la inactividad física, la interrupción de sus actividades habituales, la información excesiva o inadecuada sobre la pandemia, la incertidumbre sobre el futuro, conflictos domésticos y episodios de violencia, contribuyen, entre otros factores, al estado de ánimo de los y las adolescentes, en una etapa donde la personalidad y las habilidades de afrontamiento se encuentran en proceso de construcción.

Este escenario puede verse aún más exacerbado en contextos socio-económicos vulnerables, frente a la pérdida de ingresos económicos en su círculo familiar, o si estos mismos adolescentes poseen en su familia un profesional de la salud.^{8,9}



La **salud mental** es crítica para el funcionamiento de la vida en sociedad, por lo que debe ser una prioridad como respuesta y recuperación de la pandemia.¹⁰

Desde el inicio de la pandemia, se han desarrollado numerosas investigaciones relacionadas con el virus COVID-19, específicamente sobre sus características infectológicas, epidemiológicas, y sobre la respuesta sanitaria.²¹ Entre estas dimensiones, ha crecido la atención sobre los aspectos relacionados con la salud mental y en particular existe una necesidad de programas que atiendan la salud integral (física y psicológica) de los adolescentes en estos tiempos de crisis.

IMPACTO DE LA CUARENTENA EN LA SALUD MENTAL DE LOS Y LAS ADOLESCENTES

Resultados Encuesta Salud Integral Adolescente Fundación INECO/ GCBA

El COVID-19 es un problema emergente sin precedentes que tiene consecuencias significativas en el bienestar psicosocial de toda la población. La pandemia ha desafiado, en pocos meses, la capacidad de adaptación de individuos y familias. Las circunstancias de la pandemia y las medidas sanitarias han puesto a prueba la capacidad de afrontamiento de cada uno de los jóvenes desafiando la estabilidad de su estado de ánimo y la regulación de sus emociones. La respuesta a situaciones de estrés suele ser resiliente, es decir superadora, sin embargo, es frecuente que algunos individuos reaccionen con diversos síntomas de depresión y ansiedad, viéndose afectada su capacidad para afrontar las situaciones que acontecen en la vida cotidiana.

Con el objetivo de conocer algunas de las características más visibles de la realidad emocional de los y las adolescentes, desde el Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires y Fundación INECO, se aplicó una consulta exploratoria, en el marco de un diseño descriptivo mediante encuestas, a jóvenes entre 13 y 20 años de CABA (N = 1005) a través de la plataforma U-Report.

Esta plataforma digital de participación impulsada por UNICEF, está dirigida a adolescentes y jóvenes para conocer su opinión y amplificar sus voces ante problemas comunes. La respuesta a la encuesta fue voluntaria y la selección de los participantes se realizó a través de un muestreo incidental.

Se incluyeron preguntas relacionadas con 4 áreas específicas de la salud emocional: desánimo, ansiedad, autoestima y satisfacción con la vida, resultando en índices cuantitativos de intensidad según la frecuencia de ítems seleccionados para cada dimensión. Para cada una de las dimensiones, los ítems seleccionados se derivaron de escalas validadas:

- 1) **Desánimo**¹¹: desesperanza, pérdida de placer/interés por actividades, pérdida de peso / apetito, insomnio/ hipersomnia, fatiga/ pérdida de energía, sentimientos de fracaso, dificultad para concentrarse
- 2) **Ansiedad**¹²: nerviosismo, preocupaciones, pensamientos excesivos, dificultades para relajarse, sentimientos de inquietud, irritabilidad y enojo, y temor a que suceda un hecho inesperado.
- 3) **Autoestima**¹³: actitud acerca de sí mismo, relacionada a creencias personales sobre habilidades, relaciones sociales y logros
- 4) **Satisfacción con la vida**¹⁴: se entiende por satisfacción con la vida sentirse a gusto con las condiciones de vida propias y los logros que se han ido alcanzando.

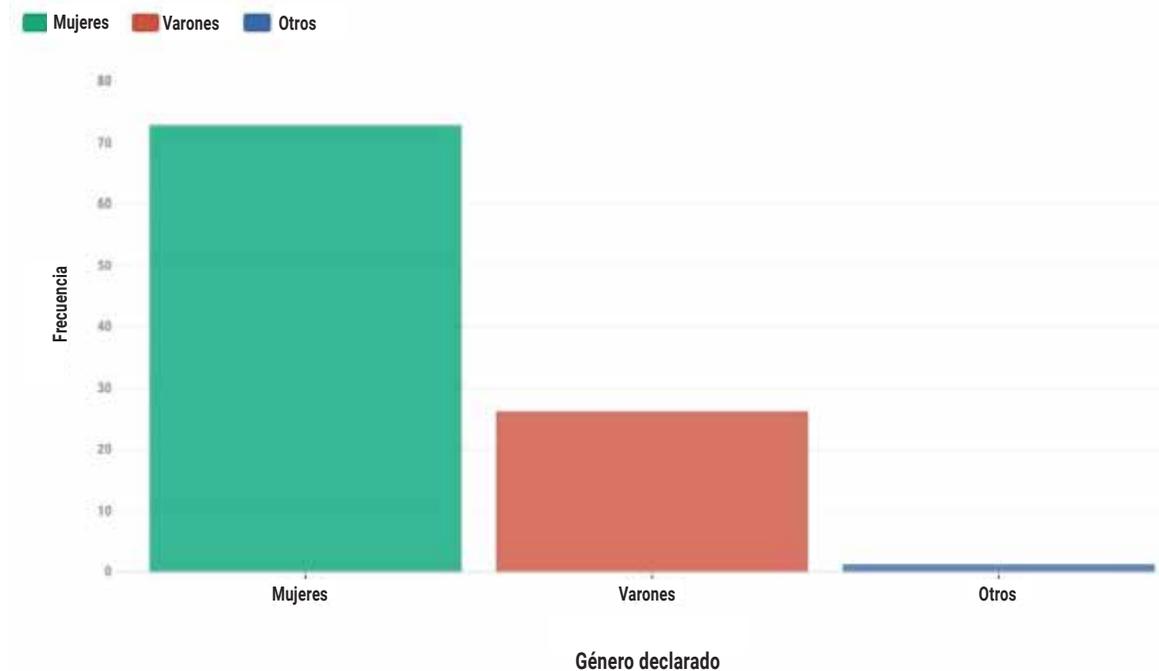
Finalmente, se seleccionaron preguntas relacionadas con el sentimiento de soledad y se realizaron consultas adicionales vinculadas con sus inquietudes, sensaciones y expectativas sobre la pandemia y el aislamiento social preventivo y obligatorio, así como sobre los cambios de hábitos de vida, sus aprendizajes, y la percepción de los protagonistas sobre cada una de las dimensiones evaluadas.

Los resultados mostraron que entre el **60/70% de los y las adolescentes encuestados refirieron síntomas frecuentes del ánimo y ansiedad, sentimientos de soledad y baja satisfacción con la vida**. Este estudio arrojó que las adolescentes mujeres son las que se sienten más afectadas en comparación con el resto de los grupos.



Es importante considerar que antes de la adolescencia, los índices de depresión son similares para niños y niñas. Con la pubertad, la sintomatología depresiva aumenta significativamente sobre todo en las niñas, para luego mantenerse estable.¹⁵ Asimismo, los síntomas subclínicos de ansiedad y depresión suelen ser más comunes en las mujeres.¹⁶ Los resultados de la presente muestra son compatibles con la evidencia científica previa.

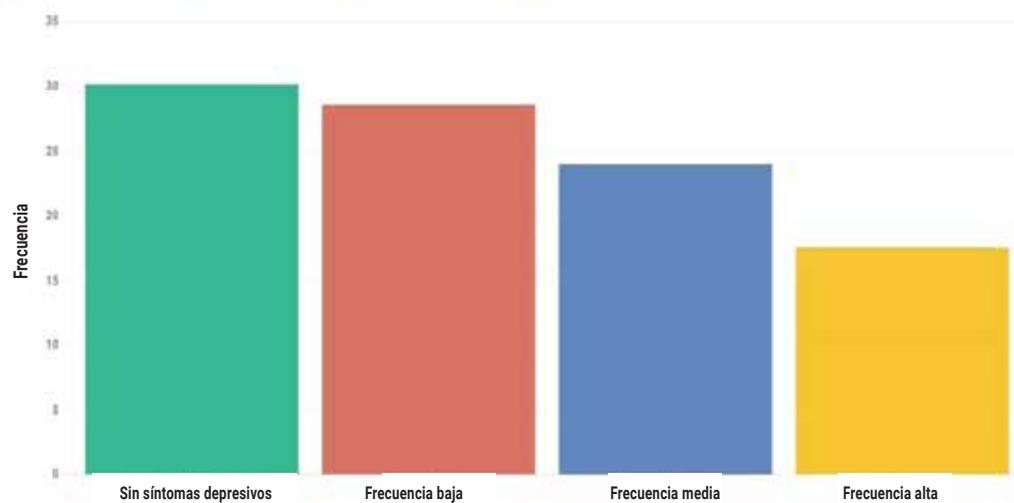
Género



IMPACTO PSICOLÓGICO MEDIDO EN FRECUENCIA DE SÍNTOMAS DEL ÁNIMO Y ANSIEDAD

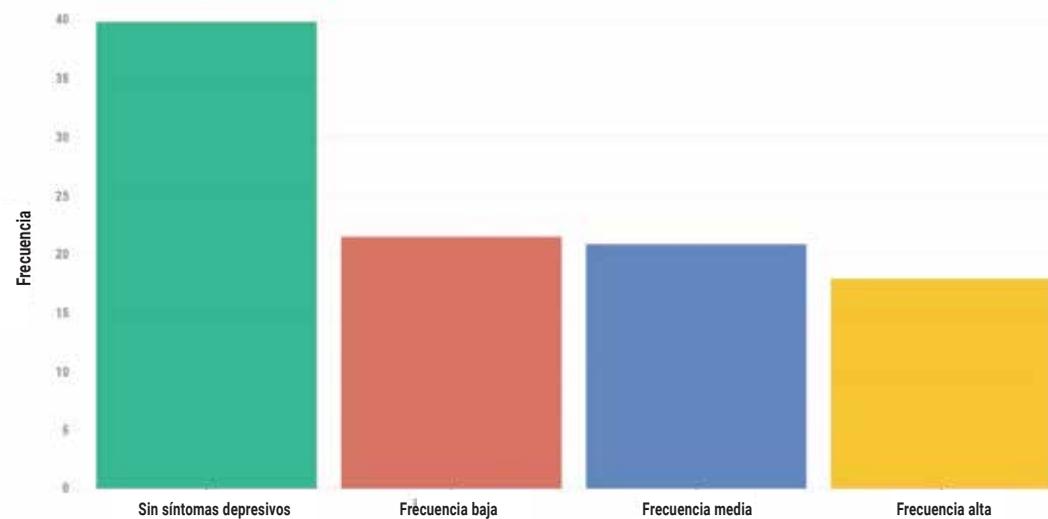
Síntomas de ánimo

■ Sin síntomas depresivos ■ Frecuencia baja ■ Frecuencia media ■ Frecuencia alta



Síntomas de ansiedad

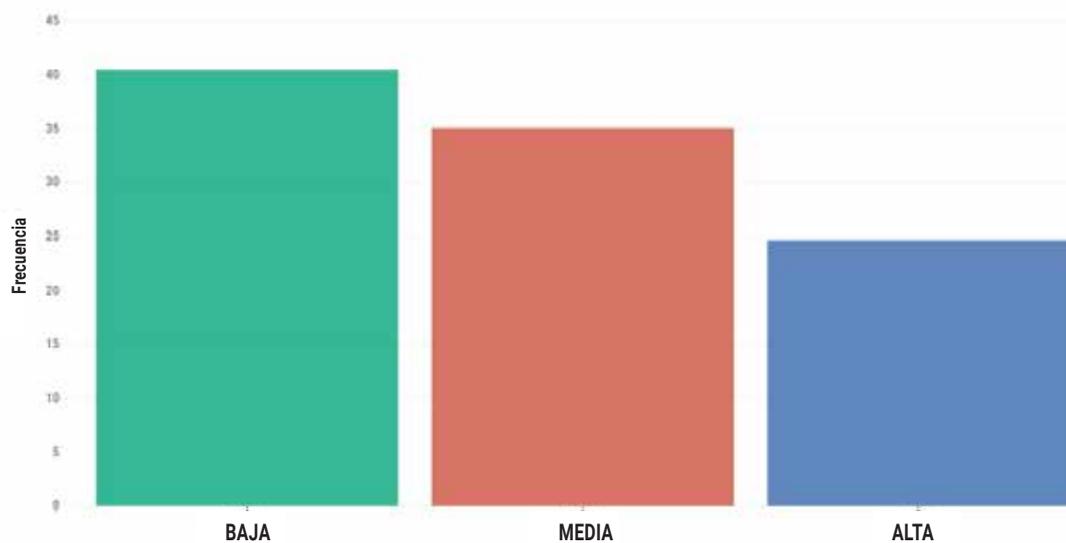
■ Sin síntomas depresivos ■ Frecuencia baja ■ Frecuencia media ■ Frecuencia alta



IMPACTO PSICOLÓGICO MEDIDO EN AUTOESTIMA Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA

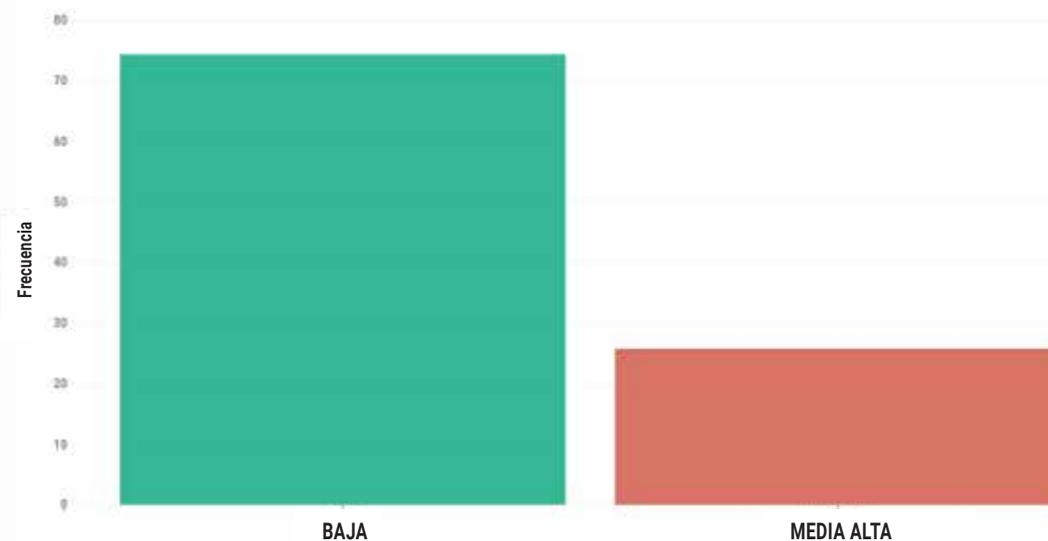
Autoestima

BAJA MEDIA ALTA



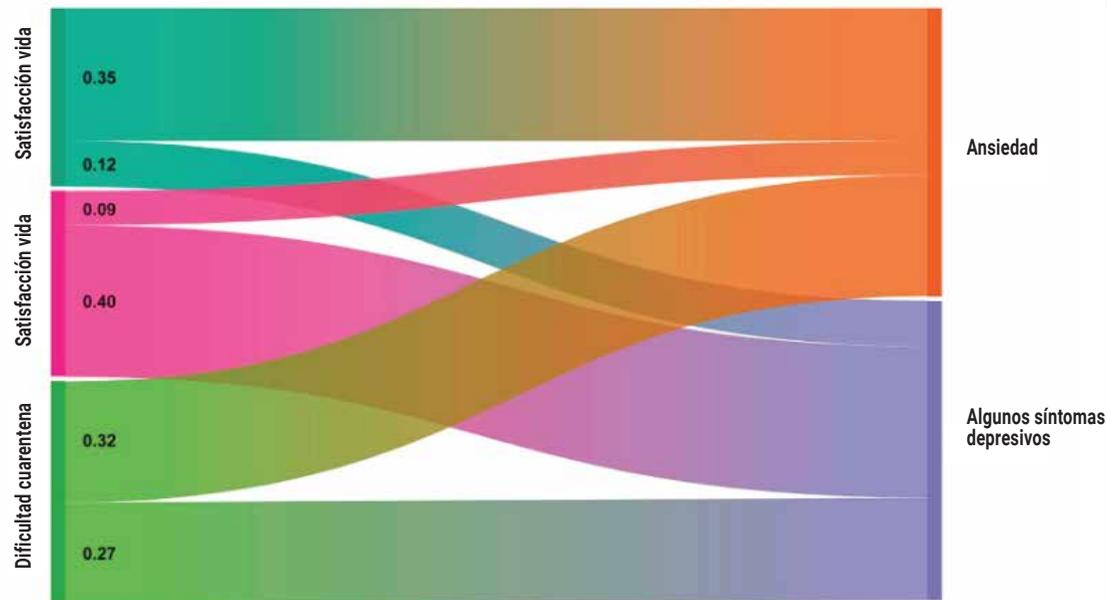
Satisfacción con la vida

BAJA MEDIA ALTA



¿QUÉ EXPLICAN LOS RESULTADOS?

Mediante análisis estadísticos se pudo estimar que existe una asociación entre autoestima y satisfacción con la vida, que una menor satisfacción con la vida se asocia con una mayor frecuencia de síntomas del ánimo, y que la ansiedad y el desánimo están relacionados con la dificultad para hacer frente a la cuarentena. Además, la ansiedad presenta una asociación negativa con la autoestima, es decir, a menor autoestima, mayor grado de ansiedad.



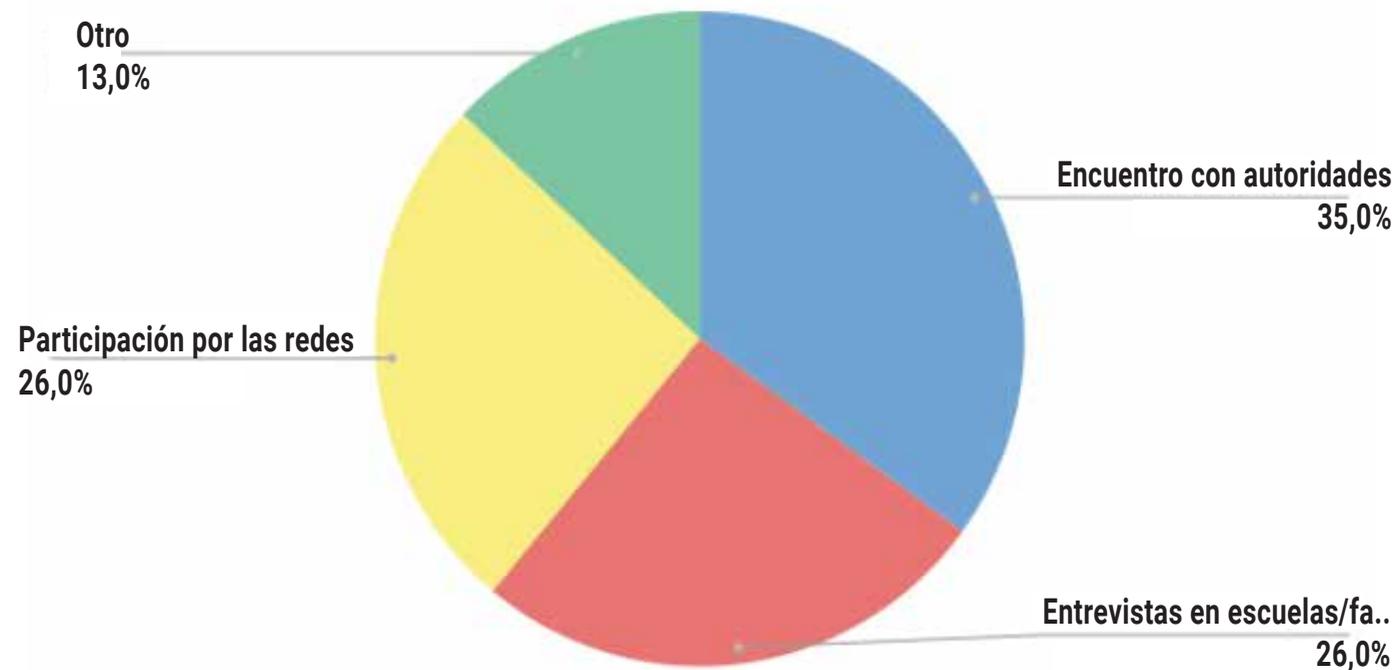
Medias en función al género (valores de acuerdo a escalas)



NECESIDAD DE PARTICIPAR EN LA TOMA DE DECISIONES GUBERNAMENTALES (POR PARTE DE LOS Y LAS ADOLESCENTES)

También se consultó acerca del nivel de escucha por parte de las autoridades gubernamentales y la disposición de los y las adolescentes a la participación.

Participación de adolescentes en toma de decisiones gubernamentales





“Aprendí que hay que valorar la libertad, me gustaría que me llamen para charlar con los políticos del país, tengo mucho que contarles y darles una mirada juvenil de las cosas”

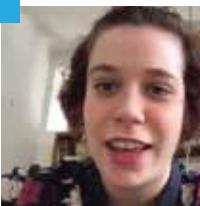
Varón, 19 años

“Aprendí que necesito ser escuchada”

Mujer, 18 años

PRINCIPALES CONCLUSIONES

- a) *El contexto generado por el COVID-19 afecta de manera notoria el estado emocional y el estilo de vida de los y las adolescentes porteñas.*
- b) *Los / las adolescentes reportaron la presencia de sintomatología emocional frecuente (ansiedad, desánimo y sentimientos de soledad) en un porcentaje amplio de la muestra con impacto en el grado de satisfacción con la vida.*
- c) *Las adolescentes mujeres fueron las que se sintieron mayormente afectadas.*
- d) *Las principales expectativas de la salida de la cuarentena fueron encontrarse con amigos, volver a la escuela y/o la facultad, ver a familiares y retomar otras actividades extra académicas.*
- e) *Algunos jóvenes manifestaron temor al retorno escolar y gran parte de ellos refirió miedo a no poder recuperar el ritmo o preocupación por la modalidad de evaluación académica.*
- f) *Existe una importante necesidad de los y las adolescentes de ser escuchados/as por las autoridades gubernamentales. La gran mayoría está dispuesta a participar de distintos tipos de actividades para hablar y ser escuchados.*



POSIBLES LINEAMIENTOS

Intervenciones posibles desde los diferentes actores implicados:

1. GUBERNAMENTALES:

Diversos investigadores de diferentes países coinciden y proponen intervenciones desde las políticas públicas que tenga como objetivo fortalecer la atención en salud mental y promover el bienestar psicosocial en poblaciones de alto riesgo, considerando que el aislamiento restringe la movilidad, las interacciones sociales y las actividades diarias de los jóvenes y esto impacta sobre la salud mental.¹⁷

Como medidas frecuentemente utilizadas se han abierto plataformas en línea para proporcionar servicios de apoyo psicológico a los jóvenes y familiares de personas afectadas por la pandemia¹⁸ y varias líneas telefónicas de asesoramiento psicológico para el público. Crear espacios que habiliten y promuevan el ejercicio de participar en temas relevantes que comparten y que definen el terreno de lo común como volver a la escuela, habitar el espacio público e imaginar el futuro de la ciudad que habitan.



Fundación
INECO

2. HOGARES (PADRES-FAMILIA):

Desde los hogares, la respuesta de los adultos frente a los síntomas del adolescente juega un papel esencial para asegurar una adaptación exitosa al proceso de aislamiento, ya que el distanciamiento del adolescente de sus actividades diarias cuestiona a los adultos en sus funciones parentales. La familia debe tolerar el cuestionamiento y responder de manera asertiva ante él.¹⁹ Es importante considerar que en el caso de la cuarentena preventiva y obligatoria, los padres son a menudo el recurso más cercano e ideal para que los adolescentes busquen ayuda. Deben desarrollar habilidades para poder monitorear el desempeño y el comportamiento del joven, siempre en un contexto de respeto por su identidad y sus necesidades particulares. Además, es de vital importancia fomentar espacios para conversar con ellos sobre los sentimientos que fueron apareciendo en los diferentes momentos y fases de la pandemia, siempre con términos adecuados a su edad, considerando que esto podría en algún punto, aliviar los efectos psicológicos.



BA Buenos
Aires
Ciudad

3. ESCUELAS/ INSTITUCIONES

Muchos estudios coinciden que la escuela como institución clave en la formación de los jóvenes, debe cumplir su fundamental rol, aún en modalidad virtual, de educar a los jóvenes con contenidos apropiados y entretenidos para su edad. Como medidas más utilizadas en este ámbito ha sido la interacción con docentes, compañeros y gabinetes de apoyo psicológico por medio de foros virtuales.²⁰



El COVID-19 y el aislamiento social preventivo y obligatorio afecta el estado emocional y el estilo de vida de los y las adolescentes.

Es de fundamental importancia la identificación de problemas relativos a la salud mental adolescente así como la intervención oportuna mediante programas de cuidado integral.

Dichos programas deben incluir escuelas, otras instituciones u organizaciones, personal de atención primaria de salud y profesionales de la salud mental.

Atención de un experto en el manejo de adolescentes con problemas psicológicos y psicosociales es esencial.

EQUIPO DE TRABAJO

Fundación INECO

Dra. Teresa Torralva
Dra. Andrea Abadi
Lic. Francisco Musich
Lic. Adrián Yoris
Lic. Lucía Montero
Dr. Pablo Lopez
Dr Fernando Torrente
Dr. Fabián Triskier

Con el apoyo del

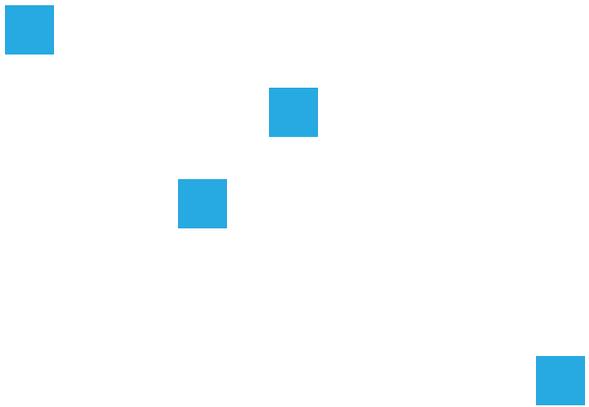


Gobierno de la Ciudad

Lucía Feced
Jazmín Lerner
Luciana Blasco
Isabel Rocca
Luciano Cocciardi
Sabrina Alcalde

REFERENCIAS

1. Liao, J., Fan, S., Chen, J., Wu, J., Xu, S., Guo, Y., ... & Song, C. (2020). Epidemiological and clinical characteristics of COVID-19 in adolescents and young adults. *The Innovation*, 1(1), 100001.
2. Salari, N., Hosseini-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., ... & Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Globalization and health*, 16(1), 1-11.
3. Luo, M., Guo, L., Yu, M., & Wang, H. (2020). The Psychological and Mental Impact of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) on Medical Staff and General Public—A Systematic Review and Meta-analysis. *Psychiatry Research*, 113190.
4. Loades, ME., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., ..., & Crawley E (2020) Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*.
5. Oliva Delgado, A (2012) Desarrollo cerebral y asunción de riesgos durante la adolescencia. *Apuntes de psicología*, 30(1-3) 477-486.
6. Torralva T. (2019) *Cerebro Adolescente*. Editorial Paidós.
7. Vijayakumar N., Op de Macks Z., Shirtcliff EA., Pfeifer JH (2018) *Puberty and the human brain: insights into adolescent development*, *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*.
8. Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*, 395(10228), 945-947.
9. Ying, Y., Kong, F., Zhu, B., Ji, Y., Lou, Z., & Ruan, L. (2020). Mental health status among family members of health care workers in Ningbo, China during the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) outbreak: a Cross-sectional Study. *MedRxiv*.
10. United Nations, 2020.
11. Urtasun et al., (2019). Validation and calibration of the patient health questionnaire (PHQ-9) in Argentina. *BMC Psychiatry*. 19 (291), 1-10.
12. Spitzer et al., (2006). A Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder The GAD-7. *Arch Intern Med*. 166 (10),1092-1097.
13. Gongora, Fernandez Liporace, & Castro Solano (2010). Estudio de validación de la escala de autoestima de Rosenberg en población adolescente de la ciudad de Buenos Aires. *Perspectivas en psicología*, 7, 24-30.
14. Facio & Reset (2013). *Work, Romantic Relationships and Life Satisfaction in Argentinean Emerging Adults*. *Emerging adulthood*.
15. Conley, C. S., & Rudolph, K. D. (2009). The emerging sex difference in adolescent depression: Interacting contributions of puberty and peer stress. *Development and psychopathology*, 21(2), 593.
16. Altemus, M., Sarvaiya, N., & Epperson, C. N. (2014). Sex differences in anxiety and depression clinical perspectives. *Frontiers in neuroendocrinology*, 35(3), 320-330.
17. Hossain, M. M., Sultana, A., & Purohit, N. (2020). Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: A systematic umbrella review of the global evidence. *Epidemiology and Health*, e2020038.
18. Duan, L., & Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), 300-302.
19. Benarous, X., & Mazet, P (2020). *Trastornos psíquicos en la adolescencia*. EMC- tratado de medicina, 24 (1).
20. Cifuentes-Faura, J. (2020). Consecuencias en los Niños del Cierre de Escuelas por Covid-19: El Papel del Gobierno, Profesores y Padres. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 9(3).
21. Yu-Tao Xiang, Yuan Yang, Wen Li, Ling Zhang, Qing Zhang, Teris Cheung, Chee H Ng(2020) Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet*, 7.



/ ADOLESCENTES Y COVID-19

Fundación
INECO
Instituto de Neurociencias
y Políticas Públicas

