



CENTRO UNIVERSITARIO DE IGUALA

ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA DE MÉXICO

CLAVE UNAM 8963-25 ACUERDO CIREyTG 32/13 DE FECHA 2013/2014

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**Los efectos del confinamiento en
la salud mental de los adolescentes**

T E S I N A

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:
MARIELY GUATEMALA RAMOS

NOMBRE DEL ASESOR

MTRA. IRMA ELIZABETH ALCOCER ARRIAGA

Iguala de la Independencia, Guerrero; diciembre 2022



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



CENTRO UNIVERSITARIO DE IGUALA

ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD

AUTÓNOMA DE MÉXICO

CLAVE UNAM 8963-25 ACUERDO CIREyTG 32/13 DE FECHA 2013/2014

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Los efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

T E S I N A

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

MARIELY GUATEMALA RAMOS

DIRIGIDO:

NOMBRE DEL ASESOR

MTRA. IRMA ELIZABETH ALCO CER ARRIAGA

SINODALES

MTRA. IRMA ELIZABETH ALCO CER ARRIAGA

PRESIDENTE

LIC. COLUMBA FIGUEROA GONZALEZ

SECRETARIA

MTRA. ROSA IBETH GRANDE VALLE

VOCAL

Iguala de la Independencia, Guerrero; a diciembre 2022

DEDICATORIAS

A mis padres:

Por su esfuerzo y empeño por sacarme adelante,
por darme el apoyo cuando más lo necesitó,
a mi madre por su valentía y dedicación de estar
Presente en mi vida, a mi padre por su valentía de
Sacarme adelante (un guerrero del ejército).

A mis hermanas:

Les agradezco su amor y su compañía
durante mi carrera, su amor y respeto,
por ser un ejemplo a seguir.

A mi amiga Jazmín Rosales

Le agradezco su apoyo moral, su amistad
Y su compañía durante este proyecto, por
Darme ánimo para no rendirme y por acogerme
Como su familia.

A mi abuelita Columba

A ella, por darme la sabiduría y enseñanza,
por apoyarme y darme su cariño, por estar presente
en todos mi logros y éxitos.

A mi mascota Ryusaki

A el por ser mi amigo y mi soporte
emocional, por desvelarse conmigo
durante esta etapa.

A mi familia

Agradezco su interés y su apoyo,
por estar en los momentos importantes
a través de la distancia.
A mis primas Aracely y Estefany
por su ejemplo a seguir creciendo
personalmente.

AGRADECIMIENTOS

A mi asesora Irma Alcocer.

Por su paciencia y dedicación
durante esta etapa, por
Su apoyo y comprensión.
Gracias por hacer esto posible.

A mi hermano Ramses.

A él que sin dudarlo está presente
en todos mis proyectos, y por su apoyo moral.

A mis sobrinas Saory y Betza.

Por inspirarme hacer esta investigación
por brindarme sus experiencias, y por hacerme
Recordar mi adolescencia.

A mi maestro Saul.

Gracias por compartir sus conocimientos
Y experiencias vividas, por darme ánimo para ser una
mejor psicóloga, para así dejar huella a quienes ayude.

RESUMEN

La pandemia vino a darnos un giro a nuestras vidas, pues este problema empezó desde el país oriental (china), con la infección del síndrome respiratorio agudo grave (SARS-CoV-2) que genero una enfermedad pulmonar, donde ocasiono miles de muertes en todo el mundo, generando pérdidas humanas, así como perdidas laborales y económicas.

En esta etapa que estamos pasando aun, es una situación que no tiene una fecha para su fin, pues durante el confinamiento, sufrimos las adaptaciones que nos puso el gobierno de México. Así como las medidas de seguridad y de prevención para todos, desde salir a la calle, a la hora de entrar a un centro comercial para hacer las compras domésticas, etc.

Durante la pandemia, todos sentimos el cambio, pero ¿Cuál cambio?, pues se modificaron nuestras vidas, hubo una alteración en la sociedad, la escuela, el trabajo, al punto también de transformar la dinámica familiar.

¿Cómo fue esto posible? Pues el virus Covid-19 fue una de las consecuencias mundial que género que tanto nosotros como los adolescentes se adaptaran a un estilo de vida, tanto social como familiar, las escuelas tuvieron que cambiar su dinámica de trabajo, los padres estuvieron más tiempo con sus hijos, los amigos quedaron en la distancia, la interacción que se tenía cara a cara se convirtió ahora a través de los medios de comunicación como los teléfonos celulares, y con ayuda de las apps, se creaba la interacción virtual-personal.

Durante esta epidemia se generaron cambios emocionales, pues los adolescentes, salieron afectados, de una manera que si la familia no contaba con una buena dinámica familiar el adolescente sufriría.

Recordemos que el adolescente está en busca de su identidad, busca su independencia, quiere relacionarse con más personas para hacer su círculo social, y ante estos cambios de no salir de casa, se encontraron las alteraciones que sufrieron durante el encierro, estas son

mencionadas ya que, en este estudio exploratorio, desplazamos lo que paso durante el confinamiento.

Desplazamos los temas más importantes del adolescente, desde el aspecto social, emocional, familiar, laboral y educativo, esto con la finalidad de saber cómo pasaron el confinamiento.

En el aspecto emocional, describimos como es que funcionan las emociones, y como es que se desarrollaron físicamente y psicológicamente los adolescentes. En el aspecto social, abordamos el punto de cómo se desarrollaron, en su círculo familiar, a pesar de no asistir a clases.

Algunos adolescentes tuvieron que dejar la escuela, una por no tener un sustento económico por parte de sus cuidadores y dos por falta de herramientas a su educación, pues si se reflejó un gran número de adolescentes, que pasaron por la misma situación.

En el aspecto educativo, los tics vinieron hacer una herramienta útil para las clases, pues se cambió el modo de dar la enseñanza-aprendizaje en los alumnos, pues los maestros también se enfrentaron a otra realidad, en donde tenían que actualizarse para dar sus clases virtuales, aquí se menciona cuáles fueron las herramientas más utilizadas.



ÍNDICE



ÍNDICE

Dedicatorias

Agradecimientos

Resumen

Introducción	1
Planteamiento del problema.....	5
Objetivo General	9
Justificación	10
Marco Teórico	13

CAPÍTULO I. EFECTOS DEL CONFINAMIENTO COVI-19 EN ADOLESCENTES.....	14
---	-----------

1.1 Covid-19 ¿Qué es pandemia?.....	15
1.1.2 Definición de confinamiento.....	21
1.1.3 Definición de aislamiento.....	21
1.3 Adolescencia en tiempos de covid-19.....	21
1.3.1 Concepto de Adolescencia	26
1.3.2 Cambios fisiológicos en la adolescencia	27
1.3.3 Cambios psicológicos en la adolescencia	31
1.3.4 Necesidades sociales en la Adolescencia.....	34

CAPITULO 2. SALUD MENTAL E IMPACTO EN LOS ADOLESCENTES	39
---	-----------

2.1 Concepto de Salud Mental.....	40
2.1.2 Efectos sobre la salud mental de los adolescentes durante el confinamiento	40
2.2 Definición de emoción	42
2.1.2 Tipos de emociones.....	43
2.3 Definición de sentimiento	60
2.4 Tres dimensiones biológicas de la personalidad del adolescente	65
2.5 Impacto y consecuencias en los adolescentes después del confinamiento	69
2.6 Definición de estrés	71



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

2.7 Definición de tensión.....	72
2.8 Definición de miedo.....	73
2.9 El duelo en México y sus tipos.....	75
2.9.1 El duelo y sus etapas	78

CAPITULO 3. IMPACTO EN EL ADOLESCENTE DESDE SU PERSPECTIVA

DURANTE LA PANDEMIA	86
3.1 Contexto Familiar	87
3.2 Contexto Escolar	92
3.3 Contexto Social	100
3.4 Contexto Laboral	103

Capítulo 4. TÉCNICAS PSICOEDUCATIVAS PARA ADOLESCENTES

POSTERIORMENTE AL CONFINAMIENTO.....	107
Introducción	108
Objetivos	109
4.1 Identificando mis emociones	110
4.2 Reconocer lo que siento a través de mis emociones	119
4.3 Controlando mis emociones desde la asertividad.....	121
4.4 Facilitar la comunicación emocional para generar “bienestar”	124
4.5 Mejorando la convivencia social	128
4.6 Aprendiendo a sanar mis pérdidas.....	134
Conclusión.....	138
Esquema.....	142
Bibliografía	143

Índice de Tablas gráficas

Tabla 1. Depresión, estrés y ansiedad: ¿Qué tan comunes son?.....	24
Tabla 2. Emociones secundarias y sociales	49
Tabla 3. Los campos de competencia y sus particularidades.....	53
Tabla 4. Diferencia entre emociones primarias, secundarias y segundo plano.....	55
Tabla 5. Impacto en las emociones y su rendimiento.....	56
Tabla 6. Diferencia entre emoción y sentimiento	66



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Tabla 7. Características de quien busca la novedad	67
Tabla 8. Características de quienes evitan el castigo y el dolor	69
Tabla 9. Características de quien requiere recompensa y afecto	70
Tabla 10. Principales aparato o dispositivos electrónicos usados para sus actividades escolares a distancia	94
Tabla 11. Actividades escolares o clases a distancia por nivel de escolaridad	94
Tabla 12. Aparatos o dispositivos electrónicos que usaron principalmente para sus actividades escolares o clases a distancia por nivel de escolaridad	95
Tabla 13. Conclusión del año escolar, según sexo y nivel de escolaridad	96
Tabla 14. Por sexo y condición de conclusión del año escolar según tipo de sostenimiento de la escuela	96
Tabla 15. Afectación que tuvieron los padres de familia en ingresos laborales 2020-2021	103

Índice de figuras.

Figura. 1. Metáfora del árbol.....	48
Figura 2. Actividad, emociones y comportamiento.....	51
Figura 3. Pirámide de los tipos de emociones.....	52
Figura 4. Perdida de cuidadores principales	78



INTRODUCCIÓN



Introducción

*Cambia tu atención y cambiarás tus emociones.
Cambia tu emoción y tu atención cambiará de lugar.
-Frederick Dodson-*

La inteligencia emocional es una de las herramientas más importantes para afrontar a esta enfermedad llamada Covid-19, es difícil nombrar nuestras emociones ya que tenerlas reservadas para uno mismo pueden llegar a afectarnos y explotar de manera negativa, pues los estímulos tanto interno como externos que nos genera estas incomodidades es por el entorno en el que nos encontremos.

De acuerdo con Tony Schwartz, dueño de The Energy Project y Emily Pines, directora gerente de desarrollo de contenido de la misma consultora, aseguran que las emociones negativas como el estrés, la fatiga, y el pánico pueden ser tan contagiosas como el nuevo coronavirus. Ellos explican que el ser humano cuenta con dos maneras de reaccionar: la infantil y la adulta. La parte infantil es aquella que es más indefensa y vulnerable, (una persona abrumada, por ejemplo), mientras que la adulta es aquella persona que mantiene la calma ante este tipo de situaciones, para poder tranquilizar a la parte infantil. (Delgado, 2020)

En otras palabras, la población que utiliza las redes sociales, los periódicos y la televisión, y ve información sobre el virus Covid-19, está siendo atacada por la difusión de un sinnúmero de noticias falsas o como mejor saben, notas amarillas y esto genera pánico entre la población, pero es necesario saber lidiar con las noticias Fake y evitar el miedo.

Por lo tanto, qué es lo que genera el impacto negativo en la actualidad con la nueva enfermedad, emocionalmente en los adolescentes, pues un sondeo realizado nos dice que la situación general en los países y sus localidades ha afectado el día a día a las personas jóvenes pues 46% reporta tener menos motivación para realizar actividades que normalmente disfrutaba.

36% se siente menos motivada para realizar actividades habituales. Su percepción sobre el futuro también se ha visto negativamente afectada, particularmente en el caso de las mujeres jóvenes quienes ya están enfrentando dificultades particulares. 43% de las mujeres se siente pesimista frente al futuro frente a 31% de los hombres participantes. (UNICEF, 2021)



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

¿Por qué es importante conocer nuestras emociones? Las emociones van de la mano con nuestras creencias que vamos adquiriendo durante nuestro desarrollo, pues el principal, es el cerebro, es el que se encarga de generar nuestros afectos y pensamientos, es el principal en procesar emocionalmente y activar algunos como el miedo y la empatía. Finalmente, hay que tener en cuenta que esas mismas neuronas, que procesan información para el aprendizaje, el entendimiento y el lenguaje, están contribuyendo a nuestras experiencias personales (Campelo, 2014) pg.15-29

(Delgado, 2020) Considera que, “en estos tiempos de incertidumbre, la mayoría de las personas estamos nerviosas, ansiosas, por lo que es importante practicar la empatía.” El coronavirus y el distanciamiento social es algo que nos está afectando, esta situación ha puesto en desventaja a personas y países, donde la complejidad del tema dificulta respuestas efectivas. Un aspecto que la sociedad en su conjunto empieza a comprender es la necesidad de mejorar su relación con el medio ambiente.

Por otra parte, a través de la selección natural, las características más favorables de un individuo se “seleccionan” por el ambiente en el que vivimos. Este proceso no tiene ninguna intención, no busca dirigirse hacia ningún lugar, sino que depende totalmente del “valor adaptativo” que tiene un individuo respecto de su entorno. Es una selección “salvaje” que favorece la existencia y proliferación de especies de mayor valor adaptativo respecto a otras que poseen un valor adaptativo menor. (Ballesteros, 2018) pg.16

Nos explica que el ser humano irá en busca del sentido de sí mismo o dicho de otra manera otra versión de la realidad que no es la que se da por sentada, los humanos podemos reconocer emociones, como el miedo, nos dice si estamos en peligro en algún lugar y cuando sentimos miedo, la amígdala se estimula, activándose y produciendo actividades fisiológicas y cognitivas relevantes, y cambia este sentimiento, un ejemplo imaginemos que vamos en la calle, y si observamos a las personas que no traen cubre bocas, en la cual una de ellas estornuda, e inmediatamente te alejas por temor a contagiarte de Covid - 19, en ese momento sientes una sensación fría en tu cuerpo, tu respiración se agita y sientes los latidos de tu corazón, al instante



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

que te vas retirando del peligro, tu cuerpo entra en un estado de relajación y puedes seguir tranquilo tu camino, en la secuencia de la vida diaria el miedo se activa con el fin de protegerte de un daño.

Dicho en otras palabras, los diferentes factores del entorno en que se está rodeado (Goleman, 1995, pág. 15) las considera también como emociones aprendidas estas están relacionadas con situaciones de la vida diaria, actualmente el encierro por la pandemia ha hecho que la sociedad se vaya adaptando a vivir de una manera distinta tanto física y emocionalmente.

Podríamos destacar a (Lasa, 2020) describe los aspectos psicológicos derivados de la pandemia, las personas relatan en general cambios de ánimo disfóricos (i.e., experiencias de malestar tipo tristeza-depresión, ansiedad, ira, etc.), pero también algunos eufóricos.

Es importante destacar que en esta etapa es cuando más cambios tanto emocionales como físicos, y también recalcar que durante la pandemia se requiere de tener un buen cuidado de salud mental.



Planteamiento del problema



Planteamiento Del Problema

*"La esperanza no es lo mismo que el optimismo,
no es la convicción de que algo saldrá bien,
sino la certeza de que algo tiene sentido,
independientemente de cómo resulte."
-Vaclav Havel*

La presente investigación se hablará del efecto del confinamiento en la salud mental de los adolescentes que surge durante el aislamiento, y cómo ahora tienen que confrontar la realidad en las tres esferas según su contexto, dado que esto fue un contagio mundial que llegó a descontrolar, primero desde un punto escolar e individual, ya que es el medio social en donde las jóvenes y adolescentes se desenvuelven y tienen más contacto entre compañeros o dicho de otra manera el tacto físico.

Según el autor (Jiménez, 2021) En el primer trimestre del confinamiento la suspensión de la actividad presencial tuvo un impacto a nivel físico, psicológico y anímico generalizado del sector estudiantil mexicano. Entre las primeras investigaciones, la Universidad Autónoma de Guadalajara (2020) reportó que 6% de sus estudiantes solicitó apoyo u asistencia psicológica urgente tras experimentar sentimientos profundos de tristeza, enojo y hastío (Sepúlveda, 2020). Luego de 3 semanas, González-Jaimes, Tejeda-Alcántara, Espinosa-Méndez y Ontiveros-Hernández (2020) notan rasgos depresivos (4.9%), psicósomáticos (5.9%), asociabilidad (9.5%), estrés (31.92%) y apneas (36.5%) en una muestra de 644 estudiantes universitarios mexicanos.

A su vez, para junio de 2020, Guzmán Hernández, y un grupo de estudiantes del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey (ITESM), reportaron un aumento en tendencias depresivas (40%), de ansiedad (35%) y de apneas (50%) en su alumnado mayor a 16 años.

El autor (Ramírez-Ortiz J, 2020) nos dice que el aislamiento en circunstancias de aislamiento social, se pueden presentar como parte de un trastorno adaptativo o una reacción de ajuste que, en muchas ocasiones, no amerita un tratamiento farmacológico.

En otras palabras, es una consecuencia para que las emociones se modifiquen en las adolescentes según el autor (Ballesteros, 2018) "la emoción es un rasgo evolutivo, que al igual que



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

otros muchos, ha cambiado y evolucionado con el fin de adaptarnos al entorno y asegurar nuestra supervivencia.” Estamos pasando por diversas situaciones, el hecho de pensar que las cosas serían diferentes a causa de un encierro no permanente, pero si necesario para salvaguardarnos, hace padecer a la población femenina en la adolescencia media puede tener consecuencias negativas para la salud física y mental.

Retomando a (Ramírez-Ortiz J, 2020) “Los resultados del efecto del confinamiento en la salud mental de los adolescentes se vinculan a una serie de factores que, de acuerdo con Brooke y Colab. (2020) correlacionan al incremento de casos de Síndrome de Estrés Posttraumático, confusión e irritabilidad que agravan a la estabilidad mental en varias partes del mundo.” Porque es importante mencionar esto, pues durante esta pandemia muchas personas pueden tener dificultades temporales para sobrellevar y para adaptarse a la situación, pero con el tiempo y el autocuidado, a menudo mejoran. Si sus síntomas empeoran y duran meses o incluso años e interfieren con sus actividades diarias, es posible que tenga TEPT (Trastorno de Estrés Posttraumático).

Esta investigación cualitativa- exploratoria está basada en exploraciones según basados en evidencias empíricas donde como base se retoman a los y las adolescentes entre las edades de 14 a 17 años, esto con el fin de saber cómo ha afectado el cambio del confinamiento , es decir, si de esta manera se efectúan entornos que altera la salud mental tanto familiar como personal, pues esta enfermedad viene a darnos un giro a nuestras vidas, no es fácil afrontar algo que no está a nuestra disposición de controlar, pero lo que si podríamos evitar es descuidar nuestra salud física y mental.

Sin embargo, estos rápidos cambios están teniendo un grave efecto de la pandemia, así mismo estamos personalmente modificando nuestras rutinas diarias, adaptándolas nuevamente al contacto físico con amigos, familia que estaba la distancia, esto requiere tiempo.



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Por ejemplo, cada vez es más difícil ignorar la salud mental, pues mantener una estabilidad emocional podría ser un poco difícil si no tenemos la herramienta adecuada para evitar nuestros malos ratos, pues en situaciones de estrés, de ira o desesperación actuamos de diferente manera y hay que tomar en cuenta nuestro entorno actual en el que nos encontramos.

Otro de los factores que implica esta situación son los procesos de duelo que cada persona ha tenido con algún familiar cercano, a lo que me refiero con lo mencionado anterior es que las epidemias conllevan un incremento en el número de fallecidos a nivel poblacional y muchas veces implican la necesidad de elaborar los duelos en condiciones desfavorables.



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Pregunta Central de Investigación

De acuerdo a lo expuesto anteriormente nuestra pregunta central es la siguiente:

¿Cuáles son los efectos que modificaron la salud mental de los adolescentes durante el confinamiento?

Objetivo general

Realizar una monografía de los efectos del confinamiento en la salud mental durante la temporada de pandemia del COVID – 19 en los adolescentes, para así determinar su impacto en el desarrollo emocional, familiar y social, además poder derivar una respuesta de interacción a través de técnicas psicoeducativas ante los cambios presentados.

Justificación

"El dolor en el presente se experimenta como ofensa.

El dolor en el pasado se recuerda como enojo.

El dolor en el futuro se percibe como ansiedad".

-Deepak Chopra-

Esta investigación cualitativa-teórica esta con la finalidad de analizar los efectos que causo el confinamiento en los adolescentes en la situación con el virus COVID-19.

Esta presente investigación es descriptiva, será finalizado con una propuesta según lo analizado con las evidencias empíricas en las que nos basaremos para definir la situación de los adolescentes por la pandemia.

Es previsible que tenga un importante impacto en el bienestar físico y psicológico, ya que tanto como niños, niñas, adolescentes y jóvenes, estaban más tiempo con la familia.

Hoy en día poco a poco se ha activado la economía, después de dos años los centros educativos abren sus puertas con medidas restringidas a la población estudiantil, y el impacto emocional de los alumnos ha provocado una situación extraordinaria y con múltiples estímulos generadores de estrés.

Los adolescentes de hoy, necesitan tener una interacción muy independiente del entorno familiar, por eso no podemos dejar de lado el aspecto social. El autor (Campelo, 2014) menciona que las formas en que nos relacionamos no son anónimas. Cada interacción es fuente de emociones sociales. Las personas pueden detonar nuestras experiencias emocionales más positivas, pero también las más feas.

Por otra parte, se ha demostrado como percibimos las emociones y cómo describirlas, o considerar una emoción como la tristeza, alegría, enojo, desagrado, en el entorno familiar. Pues como lo menciona (Ballesteros, 2018) "afirma que las emociones se manifiestan de la siguiente manera en el sistema límbico interacciona de forma rápida con el sistema hormonal y con el sistema nervioso autónomo, lo que permite a la emoción actuar súbita y repentinamente sobre nosotros, haciéndonos sentir en nuestro cuerpo cambios físicos (latido cardiaco, sudoración, tono



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

muscular, flujo sanguíneo, sistema digestivo...) y estados cognitivos (felicidad, tristeza...)” Y todo esto ocurre automáticamente, sin la necesidad de pensar.

Los síntomas que caracteriza el TEPT (Trastorno de Estrés Postraumático) estos generalmente se clasifican en cuatro categorías: recuerdos intrusivos, evitaciones, cambios en los pensamientos y estados de ánimo, y cambios en las respuestas físicas y emocionales.

Los síntomas pueden cambiar con el tiempo o según el caso de cada persona.

Según (Andres Jimenez, 2020) “En su investigación nos dice que Vanessa directora de psicología de la Universidad Simón Bolívar (Unisimón) explicó que la ansiedad y el miedo hacen parte del mecanismo de supervivencia de las personas al enfrentarse ante una situación de peligro, mediante el análisis de los posibles escenarios a realizar.” Así mismo lo que menciona es que ha cambiado las circunstancias de la cotidianidad de los seres humanos a nivel mundial con una rapidez significativa, generando una crisis emocional evidente por las afectaciones económicas, sociales, familiares, de salud física y mental.

Podemos considerar que la escuela on-line y que la educación bajo el círculo familiar no estaba en el mismo ritmo a como lo llevábamos antes en las aulas de manera presencial, aquí surge otra parte de la vida de niños, jóvenes y adolescentes que interactuaban desde lejos con los amigos, maestros y posteriormente bajo presión tanto de la familia como de la escuela, actualmente, observamos, que los adolescentes al integrarse nuevamente al ámbito escolar, surgen inquietudes, emociones y cierta vulnerabilidad al adaptarse a las nuevas condiciones y estilos de vida que nos ofrece nuestra sociedad, tomando en cuenta la etapa compleja en la que se encuentran, y demandan el acompañamiento socioemocional ya sea de un familiar, amigo o psicólogo.

Como se señala la (UNICEF, UNICEF, 2020) en su investigación nos dice “para quienes son adolescentes en estos tiempos, esta coyuntura los encuentra en una etapa de pleno desarrollo y crecimiento, de transición de la infancia a la edad adulta, con cambios físicos, emocionales y mentales.”



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

La UNICEF y la OMS consideran la adolescencia como etapa que transcurre de entre los 10 y 19 años. A un que la Organización Mundial de Salud lo divide en dos fases, adolescencia temprana y adolescencia tardía de 15 a 19 años. Ya que define que en cada una de estas etapas se presentan cambios fisiológicos (estimulación y funcionamiento de los órganos por hormonas, femeninas y masculinas), estructurales (anatómicos), psicológicos (integración de la personalidad e identidad) y la adaptación a los cambios culturales y/o sociales. (México, 2015) Y (UNICEF, 2020)

De acuerdo según datos de U-Report, “los sentimientos que prevalecen entre los y las jóvenes en estos tiempos de cuarentena fueron aburrimiento, preocupación por los demás y ansiedad, y los principales motivos por los que se sienten así tienen que ver con la pandemia, la situación económica, el no poder realizar sus actividades habituales y tener que pasar todo el tiempo en casa.” (UNICEF, UNICEF, 2020)

En esta situación los adolescentes están cada vez más al borde de sentir efectos emocionales que afectan su salud mental, el hecho de sentir su estrés cada día, recordemos que esta es cuando siguen los cambios físicos, aunque su finalidad esta por los cambios sociales, las experiencias que tienen a través del tacto con los demás. Como lo menciona (Campelo, 2014) “Lo denomina Psicología Evolutiva a todos los esfuerzos que actualmente se están haciendo para comprender la naturaleza de nuestros rasgos psicológicos y sociales. La Psicología Evolutiva no asume las emociones como una explicación de nuestra conducta, como todos hacemos habitualmente; si no que, por el contrario, las ve como fenómeno que requiere explicación.”

Bien como lo mencionan autores anteriores, las emociones y la preceptiva de vida, va adaptándose al tiempo de las circunstancias que van pasando, sin ellas sería imposibles sobre llevar esta situación del confinamiento, cada día tenemos que mejorar nuestro entorno por muy pequeño que sea, estar rodeado de las personas que viven o conviven con nosotros, sin embargo, este estilo de vida podría ayudarnos a realizar actividades de las cuales alguna vez dejamos de hacer y podríamos modificar y mejorar .



Marco Teórico



CAPÍTULO I

EFFECTO DEL

CONFINAMIENTO DEL

COVID – 19 EN

ADOLESCENTES



Capítulo I. EFECTO DEL CONFINAMIENTO DEL COVID – 19 EN ADOLESCENTES.

Es muy importante entender que la Inteligencia emocional no es lo opuesto a la Inteligencia, no es el triunfo del corazón Sobre la cabeza, es la intersección de ambas
(David Caruso)

1.1 Covid-19 ¿Qué es pandemia?

Sabemos que lo que detuvo por un momento el mundo de la economía, educación e incluso la vida laboral de muchos adultos, así como el aislamiento que los adolescentes tuvieron que pasar, para evitar un contagio, pero realmente que es la pandemia y cuando empezó hacerse más frecuente hablar del tema.

“La OMS ha estado evaluando este brote durante todo el día y estamos profundamente preocupados tanto por los niveles alarmantes de propagación y gravedad, como por los niveles alarmantes de inacción. Por lo tanto, hemos evaluado que COVID-19 puede caracterizarse como una pandemia” (Salud O. P., 2020)

Empecemos con una breve historia de cómo empezó la pandemia, de donde surgió y por qué la OMS la considero pandemia.

Tengamos en cuenta que al inicio de este virus que lleva sus siglas científicas si bien el virus del Covid 19 tiene dos siglas una de ellas es enfermedad por coronavirus (COVID-19) Virus coronavirus de tipo 2 causante del síndrome respiratorio agudo severo (SRAS-CoV-2). El 11 de febrero de 2020, el ICTV anunció que el nombre del nuevo virus sería «coronavirus de tipo 2 causante del síndrome respiratorio agudo severo (SRAS-CoV-2)». Se eligió este nombre porque el virus está genéticamente relacionado con el coronavirus responsable del brote de SRAS de 2003, aunque se trata de dos virus diferentes. (Salud O. M., OMS, 2019)

Una de las funciones que tiene la OMS es que es una de las dependencias que se encarga de investigar las enfermedades, así como de los asuntos sanitarios que ocurren en el mundo entero, también es participe de estrategias para la salud.

Al inicio de la pandemia se suscita el primer caso de COVID-19 se detectó en México el 27 de febrero de 2020.



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

El 30 de abril, 64 días después de este primer diagnóstico, el número de pacientes aumentó exponencialmente, alcanzando un total de 19.224 casos confirmados y 1.859 (9,67%) fallecidos. En respuesta a este brote global, resumimos el estado actual del conocimiento sobre COVID-19 en México. (V. Suárez, 2020)

El 28 de febrero se confirmaron dos casos más: un italiano de 35 años, residente de la Ciudad de México, y un ciudadano mexicano del estado de Hidalgo que se encontraba en el estado de Sinaloa. Los dos habían viajado recientemente a Italia. La fase 1 de COVID-19 comenzó ese día. En esta fase, los casos de infección son importados del extranjero y no hay casos de contagio local; el número de personas infectadas con el virus es limitado y no hay medidas estrictas de salud, excepto acciones con el objetivo de difundir las acciones preventivas. (1)

Recordemos que, durante el inicio de la pandemia, unas de las medidas sanitarias era no viajar durante la misma, ya que se dio el caso que muchos aeropuertos cerraron cuando los casos seguían aumentando.

El cuarto caso se confirmó el 29 de febrero de 2020: una joven del estado de Coahuila que viajó recientemente a Milán (Italia). El 1 de marzo, una joven que estudiaba en Italia fue confirmada en Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, alcanzándose los cinco casos. El 6 de marzo se confirmó el sexto caso en el Estado de México: un hombre de 71 años que viajó a Italia. El séptimo caso, confirmado el 7 de marzo, era un hombre de 46 años de la Ciudad de México. El 11 de marzo, el mismo día que la OMS clasificó a la COVID-19 como pandemia, se informaron de cuatro nuevos casos: dos en la Ciudad de México y uno más en Querétaro, todos ellos pacientes que habían regresado de un viaje a España y cuyas edades oscilaban entre 30 y 41 años. También ese día se registró el caso de una mujer de 64 años del estado de México, que había viajado a Estados Unidos recientemente. (2)

En esa fecha se tenía el reporte de once casos en México.



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Si bien hubo un movimiento de personas viajando, pues en esta situación creo que todo hubiéramos querido regresar a nuestro país para pasar la pandemia con nuestra familia, en caso de que nos contagiáramos, tal vez no todos los que viajaron se infectaron, pero el reporte de los que sí, se da mucho de que analizar.

El 14 de marzo de 2020, la Secretaría de Educación Pública (SEP) adelantó el período de vacaciones de Semana Santa, extendiéndolo a un mes, del 23 de marzo al 20 de abril en todas las instituciones educativas de todo el país. (3)

Desde otra perspectiva, todos creían que al inicio estaba bien que las vacaciones se adelantaran, ya que es algo que todos disfrutamos, se pensaba que sería algo pasajero en casa, descansar un rato de la escuela, pero conforme fue pasando el tiempo la sociedad se dio cuenta que esto no iba hacer unas vacaciones cortas, si no largas, ya que muchos de los adolescentes estaban concluyendo su ciclo escolar en pandemia, y empezaría uno nuevo, pero con clases ya virtuales, he aquí el interés de investigar acerca del efecto emocional y socioemocional, para saber las consecuencias que les causó en el desarrollo y contexto del adolescente.

El 18 de marzo se reportaron 118 casos confirmados de COVID-19, un aumento de 26% en comparación con el resultado del día anterior (93 casos). Ese mismo día, la Secretaría de Salud confirmó la primera muerte por COVID-19 en México. (4)

El gobierno federal decretó el 24 de marzo el inicio de la fase 2 de la pandemia COVID-19 en el país, tras registrar las primeras infecciones locales. En esta fase se suspenden principalmente ciertas actividades económicas, se restringen las congregaciones masivas y se recomienda permanecer en el domicilio a la población en general, especialmente a los mayores de 60 años y a las personas con diagnóstico de hipertensión arterial, diabetes, enfermedad cardíaca o pulmonar, inmunosupresión inducida o adquirida, a las mujeres que se encuentren en estado de embarazo o puerperio inmediato. (5)

Tomando en cuenta testimonios de otras personas, las familias que tenían adultos mayores, estuvieron al pendiente a través de redes de comunicación, como llamadas telefónicas,



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

WhatsApp, herramientas que hoy en día se usan para estar en contacto con amigos y conocidos, pues en cierto punto sí era preocupante, ya que son personas vulnerables, que de cierta manera requieren de otro tipo de apoyo al ir por sus compras, medicamentos, etc., o simplemente tener compañía.

A partir del 26 de marzo se suspendieron las actividades no esenciales del gobierno federal, exceptuando las relacionadas con los servicios de seguridad, salud, energía y limpieza. Se recomienda el estornudo de etiqueta, el lavado de manos constante y la desinfección continua de áreas de uso público. Las personas que tienen los síntomas y se han confirmado con COVID-19 tienen que usar mascarillas faciales para evitar el contagio de otras personas. El personal de atención médica debe portar el equipo necesario de protección personal para evitar contagios al identificar a los pacientes en riesgo y al ser internados en las instalaciones médicas. (6)

Así mismos se implementaron, la toma de temperatura, poner tapete sanitizante, gel antibacterial en las manos, portar cubrebocas, y área de sanitizante de cuerpo completo.

El 30 de marzo, se decretó una emergencia de salud nacional en México, dada la evolución de casos confirmados y las muertes por la enfermedad. Esto condujo al establecimiento de medidas adicionales para su prevención y control, como la suspensión inmediata de actividades no esenciales en todos los sectores económicos del país durante un mes, hasta el 30 de abril 22, 23. (7)

El 21 de abril del 2020 se dio por iniciada la fase 3 por COVID-19 en México, ya que se tenía evidencia de brotes activos y propagación en el territorio nacional con más de mil casos. Las medidas tomadas en esta fase fueron la suspensión de actividades no esenciales del sector público, privado y social, así como la extensión de la Jornada Nacional de Sana Distancia hasta el 30 de mayo²⁴. (8)

Tengamos en cuenta que la mayoría de las muertes, fueron porque hubo un registro de las personas que ingresaban al hospital, y estas eran por una enfermedad como la hipertensión, diabetes y obesidad.



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

La mayoría de los casos de COVID-19 se ubicaron en la Ciudad de México. La edad promedio de los pacientes fue de 46 años. De los 12.656 casos confirmados, el mayor número de infectados ocurre en el rango de edad entre 30 y 59 años (65,85%), y hubo una mayor incidencia en hombres (58,18%) que en mujeres (41,82%). Los pacientes fallecidos tenían una o múltiples comorbilidades, principalmente hipertensión (45,53%), diabetes (39,39%) y obesidad (30,4%). En los primeros 64 días de epidemia, China había reportado 80.304 casos con una tasa de mortalidad del 3,66%. (9)

No vamos a comparar las muertes que hubo en los demás países, si no, nos enfocaremos en México, ya que los efectos que provocó la pandemia afecto seriamente a las y los ciudadanos, así mismo como a los adolescentes y niños. Con el tiempo que se fue suscitando las investigaciones de las instituciones mexicanas como lo fue la UNAM, (Universidad Nacional Autónoma de México) OMS (Organización Mundial de la Salud), UNICEF (Naciones Unidas para la Infancia), SSA (Secretaria de la Salud) ONU (Organización de las Naciones Unidas) entre otros que faltaron por mencionar, fueron investigando los efectos en la salud mental y física, en los adolescentes que posteriormente genero una gran preocupación en todo el mundo, pues como sabemos y hemos visto y vivido.

Esto generó que se realizaran sondeos de cómo vivían los adolescentes al no tener una socialización con los compañeros de clase, amigos, afectando de cierta manera su contexto social, después de hacer una breve reseña acerca de cómo se fue suscitando esta pandemia en México, tomaremos el punto más importante de los adolescentes, como ellos se fueron adaptando a esta situación, cómo es que sobrellevaron esta experiencia desde su casa, con sus cuidadores, cómo impactó la situación socioemocional.

El director general del Imjuve, Guillermo Rafael Santiago Rodríguez, indicó que la alianza con el Population Council México facilitó atender entre julio y septiembre de este año, con la participación de 700 personas voluntarias, a 39 mil 531 jóvenes que mostraron cuadros de ansiedad y depresión por la pandemia. Informó que durante la pandemia tres de cada cinco



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

jóvenes mostraron síntomas de depresión y 57 por ciento, ansiedad, dos semanas antes de la encuesta realizada por Population Council. (Salud S. d., 2021)

Esto nos habla de que los adolescentes durante los dos primeros años de la pandemia estaban sintiendo un cambio en sus vidas y poco a poco esto iba a traer consecuencias emocionales conforme avanzarán los días y posteriormente los meses.

La pandemia de COVID-19 ha tenido impacto generalizado; no obstante, las repercusiones son más severas en grupos de mayor situación de exclusión social y económica como las poblaciones autodefinidas como no-binaria, indígena, afrodescendiente y de menores ingresos, así lo revelan los resultados del estudio VoCes-19, en el que participaron de forma virtual 55 mil 692 personas de 15 a 24 años. (México, 2021)

Desde una perspectiva general, tomando en cuenta a los adolescentes que estuvieron tomando clases virtuales, se observaba la presión de adaptarse al nuevo estilo de enseñanza – aprendizaje, cumplir con ciertas tareas que les dejaban en las escuelas en tiempo y forma, incluso para una sola materia dejaban más tarea que cuando uno va a la escuela, por lo mismo tuvieron con los días alteraciones del sueño ya que las clases no se daban conforme a un horario, ya que variaban las horas o los días para conectarse con sus maestros, generando un descontrol en su contexto escolar, más, sí habían otros integrantes tomando clases en el mismo espacio dentro de casa.

La coordinadora sectorial de Igualdad de Género y Programas Transversales de la Secretaría de Educación Pública (SEP), Dinorah A. Ugalde Reza, señaló que los resultados del estudio que se realizó para medir el impacto de la pandemia en estudiantes se tomarán en cuenta para tomar mejores decisiones en beneficio de la educación de niñas, niños, adolescentes y jóvenes. (México, 2021)



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

1.1.2 Definición de confinamiento

Entendemos por confinamiento: es una medida extraordinaria y de emergencia tomada por el gobierno por la que se decreta el cierre de establecimientos de ocio, turísticos, culturales y en la que se restringen los desplazamientos de la población de la zona confinada a movimientos de carácter laboral, asistencial, emergencia o aprovisionamientos de comida o productos farmacéuticos. (Inclusión., 2020) pág.5

1.1.3 Definición de aislamiento.

Entendemos por aislamiento: una estrategia que se utiliza para separar a las personas que se han enfermado (o son sospechosas por contacto de riesgo o síntomas compatibles con COVID-19) de aquellas otras personas con las que conviven que están saludables. El aislamiento restringe el movimiento de las personas que están enfermas para evitar la propagación de la enfermedad. Estas personas pueden recibir cuidados tanto en el hogar, como en residencias o viviendas de grupo, como en hospitales. (Inclusión., 2020) pág.5

1.3 Adolescencia en tiempos del covid-19

En esta pandemia experimentamos sensaciones negativas al estar en cautiverio, por eso es importante saber cuál es el impacto negativo emocional que ha generado esta pandemia de forma mundial, ¿pero a quiénes afecta más? Es evidente que esta enfermedad ha afectado a todo el mundo, tanto niños/a, adolescentes, jóvenes, adultos y ancianos.

Por lo tanto, también nos ha afectado desde el punto social y emocional, el mundo está tratando de superar este gran obstáculo en la pandemia si bien estudios han demostrado sin más que el 95% de los textos revisados, coincide que la ansiedad padecida por la población en general ante la pandemia de COVID-19, se manifiesta por el temor a algo desconocido y se mantienen en estado permanente de alerta a que algo suceda (Torres, 2020)

Las investigaciones que se han hecho se logra encontrar que la población está a la perspectiva de lo que ocurre en el mundo, pero también lo que esto afecta emocionalmente, se ha encontrado que presentan como ataques de pánico, manifestando los siguientes síntomas:



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

taquicardia, sudoración excesiva, pensamientos catastróficos, preocupación excesiva por la limpieza, por lo que les pueda ocurrir a sus familiares y amigos si no acatan las medidas preventivas, angustia excesiva por no poder controlar el comportamiento de familiares ante la crisis (Torres, 2020)

Por lo tanto, el mundo se va haciendo una idea de que la pandemia es un factor de riesgo tanto personal, familiar, y social, abarcando todos los aspectos de la vida de una persona, si bien los programas de televisión también son factores de incitar a la población a ser más precavidos, pero también podrían ser detonantes de que tengan pensamientos obsesivos de limpieza usando lo que anuncian, como lo que es portar el cubre bocas, ocupar gel antibacterial, así como lavarse las manos en cada momento del día aunque no se tenga un contacto físico con otras personas, esto bien a largo plazo podrían provocar un TOC (Trastorno Obsesivo Compulsivo) siendo algo difícil para las personas poder modificar.

En el mismo estudio donde (Torres, 2020) nos dice que el 60% de la revisión bibliográfica arroja que la población en general presenta ideas irracionales y rasgos obsesivos, adoptando medidas excesivas relacionadas con la limpieza, usando tapabocas sin tener síntomas gripales, antibacterial en casa, se lavan a cada momento las manos, aun cuando no hayan entrado en contacto con alguien o hayan tocado algo y algunos sienten temor de que el virus está en el ambiente y lo pueden adquirir.

Los efectos negativos que han generado actualmente el Covid-19 no solo son por la enfermedad si no por los efectos que también los medios de comunicación causaron a la sociedad como anteriormente lo había mencionado fueron factores de psicosis social, así como el hecho de estar encerrado, el no socializar con amigos o las personas que realmente queremos tener a lado, el tacto humano que solíamos tener antes de la llegada de esta pandemia se vuelve a incorporar a la sociedad.

Desde entonces algunos científicos se tomaron la tarea de hacer investigaciones sobre el impacto que ha provocó el Covid en las personas, empezando desde donde se originó el

Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

problema, algunos estudios describen que las personas principales las que han sido afectadas son adolescentes por una conciliación menor de sueño.

Por lo tanto (Rosa M. Valiente, 2020) nos dice que los autores encontraron que el 7% de los participantes presentaba síntomas de estrés postraumático, asociándose la mayor parte de estos a trastornos de estrés agudo, siendo mayor la prevalencia en las mujeres que en los hombres. También encontraron que la sintomatología de estrés postraumático se asociaba a una menor calidad de sueño.

A lo largo de estas investigaciones las primeras que se hicieron revelaron que en China y en La India los estudiantes presentaron un 09% niveles de ansiedad grave el otro 2.7% en ansiedad moderada y el 21.3% niveles leves de ansiedad. También manifestaron que los jóvenes que viven aun con sus padres redujeron los niveles de ansiedad pues el tener una estabilidad económica esto generaba y servía como factor para controlar la ansiedad. (Rosa M. Valiente, 2020)

Algunos objetivos específicos que han puesto los investigadores acerca del impacto negativo en las emociones, son las siguientes:

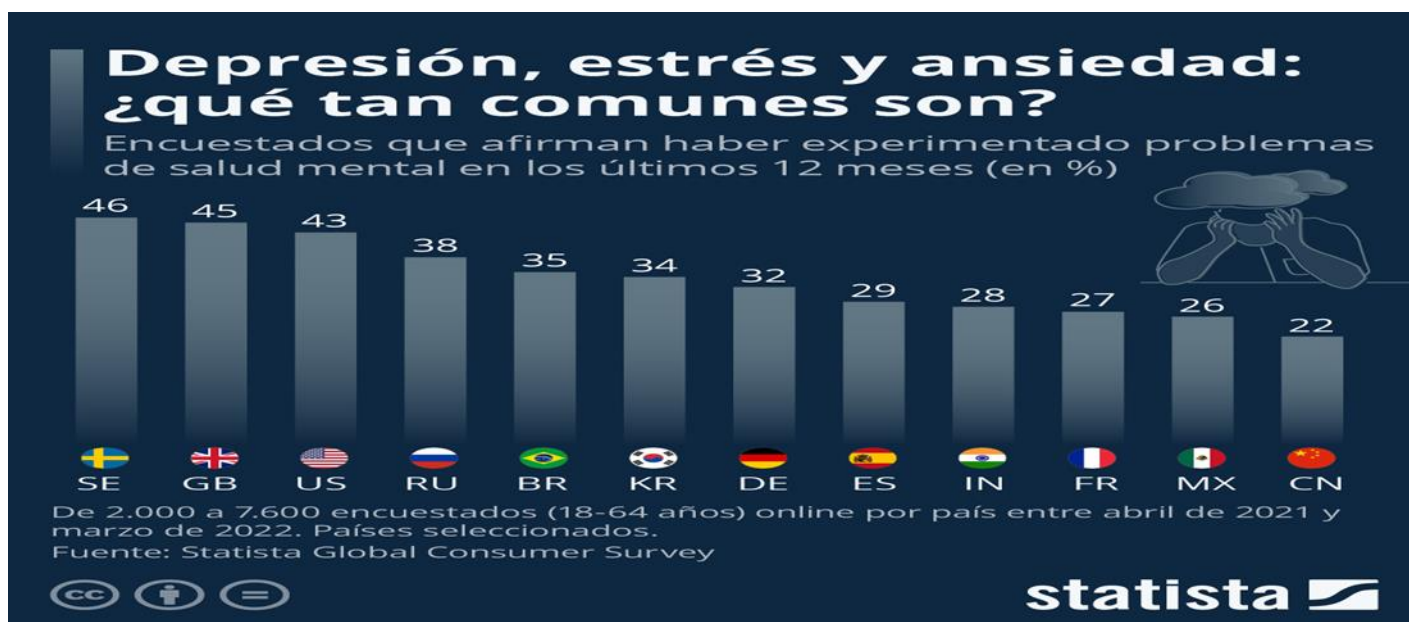
- (a) el impacto emocional relacionado con los posibles miedos vinculados al coronavirus, así como muchas de las familias al tener la prevención ante esta situación mundial se genera el impacto emocional negativo de las personas, ya que no podremos saber cómo es que enfrentan del día a día las crisis que viven ante la pérdida de empleos, falta de recursos, así como la falta de compras de la canasta básica.
- (b) los factores de vulnerabilidad/riesgo y de protección que pudieran influir en dicho impacto emocional, como los casos que se vieron graves ante un familiar, amigo o conocido que estuvo infectado y en el caso de los hospitales saturados sin camas o material adecuado para atender las situaciones de urgencia como lo es la enfermedad del covid-19, es aquí donde se genera otra ola de emociones de las cuales ponen en

Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

una situación difícil a las personas e incluso a la familia por el miedo de contraer dicha enfermedad.

(c) el impacto emocional negativo (distrés) asociado a la situación de estrés psicosocial del confinamiento y la posibilidad de establecer un perfil emocional del coronavirus, los perfiles psicológicos que se ha creado para nueva normalidad emocional que ayudan a saber cuál es el estrés que tienen tanto hombres como mujeres en la vida y están a travesando la pandemia en estas pruebas psicométricas se evalúan desde el punto teórico y estandarizando las siguientes principales emociones ira/resentimiento, miedo, ansiedad, estrés y depresión estas investigación se puede encontrar en la revista Educa UMCH. Revista sobre Educación y Sociedad (Luis R. Alberto Q, 2020)

(d) el posible impacto psicológico positivo del confinamiento, i.e., examinar si el confinamiento también podría provocar efectos de tipo positivo, tales como los relacionados con cambios en los valores personales o formas de interpretar aspectos de la vida personal o social. Analizando la situación en el cambio positivo es que durante el encierro podríamos tomarnos la oportunidad para convivir con la familia el tratar de conocerse más, el marcar también limites en cuestión de la privacidad, así como tomar las labores de la casa entre todos y tener esa ocasión





Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

para hacer alguna actividad que no hacíamos desde hace tiempo, como por ejemplo tocar un instrumento musical, tomar algún libro para leer, etc. (Rosa M. Valiente, 2020) a, b,c,d.

(Roa, 13)

En esta tabla de comparación nos enfocamos en México y los resultados que arroja tanto en hombres y mujeres son afectadas, y nos muestra la comparación, pues resaltan el impacto que ha generado el coronavirus.

Por otra parte, entre lo que ha vivido ahora adolescentes en la pandemia se debe también a los factores psicosociales que ha generado desde los puntos de los problemas emocionales que han presentado durante la enfermedad. Porque es importante saber cómo los adolescentes han pasado la pandemia, ya que se estima que es una de la población más vulnerable.

Durante el confinamiento y después del mismo, se describe que la población adolescente presenta más efectos psicológicos, dañando su salud mental, y ¿cuáles serían las causas por la que los adolescentes son los más afectados?, si bien sabemos que los padecimientos que más comunes son ahora los malos hábitos que se han generado y reforzado, han provocado una alteración en sus actividades diarias, desde la afectación del sueño - vigilia, alimentación, convivencia social y familiar, escolar, etc.

La salud es importante, y en estos días donde ya estamos socializando en pandemia pues ha sido un reto para la nueva generación de adolescentes, en el ritmo de la dinámica social que hemos estado llevando tanto adultos como los adolescentes de México, desde el punto en el que los recursos personales se acaban, en las experiencias sociables así como las habilidades sociales en las que van tomando experiencias, contexto donde están los adolescentes en la que hora están teniendo nuevas vivencias a causa del covid-19. (Marcela Osorio, 2021)

A los adolescentes también están al tanto de lo que está pasando en su entorno y por ende, quieren saber qué va a pasar, cómo va a cambiar, etc., para poder tener una idea clara de lo



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

que es posible, y así poder predecirlo, y luchar por el bienestar, tanto emocional, personal y social, es algo que no podemos esconder o cubrir aparentando que todo está bien o bajo control, es necesario, mantener una interacción y comunicación constante para evitar afectar su salud mental.

Los resultados son que los adolescentes manifestaron desde el aspecto personal que no tenían un horario de sueño y que comieron demasiado en esta etapa de encierro, el distanciamiento social y el confinamiento en el hogar ha generado efectos negativos en el bienestar físico y social de niños y adolescentes dada la pérdida de hábitos y rutinas a las cuales estaban acostumbrados. (Marcela Osorio, 2021)

Por lo tanto, nos damos cuenta que el vivir de esta forma y buscando adaptarnos, al momento no nos percatamos del impacto que provocaría afectando la salud mental tanto de los niños y adolescentes principalmente.

1.3.1 Concepto de Adolescencia

La adolescencia tiene la particularidad de ser un momento crucial en el que se produce una gran cantidad de cambios, que afectan a todos los aspectos fundamentales de una persona, es un periodo de la vida humana, que ha sido abordado desde la época de los grandes filósofos y psicólogos, ya que en otras palabras sea tratado de explicar el comportamiento adolescente.

A lo largo de este capítulo se hará una breve descripción de los diferentes puntos en la que abarca la adolescencia, cambios fisiológicos, psicológicos y las necesidades sociales.

Si buscamos una definición clara de que es un adolescente no encontraríamos una interpretación exacta, pero si podemos tener una característica.

En el diccionario de psicología encontramos una descripción, “la adolescencia es la etapa de transición en el desarrollo que se da durante la niñez y la adultez, caracterizada por cambios biológicos”. (Consuegra Anaya, 2011)



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

El autor (Moreno, (2015)) “nos menciona que la adolescencia en el término latín “adolescere”, que se deriva de <<adolescencia>>señala este carácter de cambio: “adolescere” significa “crecer”, “madurar”. La adolescencia constituye así una etapa de cambios que, como nota diferencial respecto de otros estadios, presenta el hecho de conducirnos a la madurez.”

Aquí él o la adolescente busca su identidad, y para que un joven se descubra a sí mismo, debe encontrar su dimensión social. Se creará una mezcla entre lo que se le da de una forma u otra (fenotipo, temperamento, talento, debilidad) que los llevara a la adultez, este proceso de adaptación es más difícil que el simple nivel biológico ya que esto incluye niveles de tipo cognitivo, conductual, social y cultural.

Por otra parte, se plantea la definición etimológica con la cual hay autores que están de acuerdo.

1. Según Muss (1978) menciona que la palabra adolescencia se deriva de la voz latina “adolescere” que significa crecer o desarrollarse hacia la madurez, y afirma que la adolescencia no está definida puesto que no existe fenómenos fisiológicos objetivos que puedan utilizarse para su terminación, así mismo proporciona normas de edad y podría decirse que la adolescencia va de los 17 a los 21 años.
2. Por otro lado, Grinder (1982) establece que el periodo de la adolescencia se fija entre el inicio y la terminación del cambio físico acelerado, de tal forma que puede sustituirse dentro de los 11 o 12 años hasta los 17 o 18 años, mientras que Ponce (1978) determina que en general se extiende de los 12 a los 21 años en la mujer.
3. Musse, Conger y Kagan (1979) no proporcionan ningún criterio sobre el periodo de la adolescencia, solo mencionan que la pubertad transcurre de los 11 a los 15 años.
(Nora E. Fuentes Panana, 1986)123



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Si bien los autores mencionados concuerdan con la edad en la que se empieza la adolescencia, pues recordemos que en esta etapa también existen los cambios físicos, aunque esto no garantice la adultez, en fin, sin embargo, los creadores de las mismas teorías se dan a conocer para poder comprender el concepto de adolescente.

A pesar de lo ya dicho y de lo que consideramos relevante proporcionar una edad exacta para delimitar el periodo donde la adolescencia se presentan, ya que en realidad la etapa de la vida de cada individuo es sumamente diferente, debido a que cada quien pasa situaciones diferentes durante su desarrollo.

Si bien entendemos que la adolescencia es una etapa donde el ser humano se desarrolla de una forma fisiológica psicológica, social y cultura, en las cuales obtiene aprendizajes significativos.

1.3.2 Cambios fisiológicos en la Adolescencia.

Uno de los inicios de decir “adiós a la infancia” son los cambios físicos que se dan al ser concluido y empieza la transición de la adolescencia, es aquí donde experimentan niños y niñas la transformación que se manifiestan al interior del cuerpo (tamaño, forma y funcionamientos de los diferentes órganos y glándulas) no son tan visibles, pero son tan importantes como los exteriores.

La iniciación de una nueva etapa en donde un adolescente llegara a la maduración física y sexual, tomaremos en cuenta que no todas las y los adolescentes tienen el mismo proceso, pues varía desde los hábitos alimenticios, estilo de vida, la experiencia, y representara un significado diferente.

Según (Moreno, 2015) nos menciona que, desde el punto de vista propiamente biológico, si bien el rango de edades en que aparecen las primeras manifestaciones de la pubertad está asociado a componentes hereditarios, este proceso está influido factores ambientales como



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

la alimentación o el ejercicio físico, al mismo tiempo que estos cambios influyen en la mentalidad y acciones.

Considero importante mencionar que existe una gran diferencia entre pubertad, adolescencia y juventud.

Adolescencia: este es más amplio e incluye tanto los cambios fisiológicos como psicológicos y sociales, así como la adaptación que el sujeto tiene como cambios. (Moreno, 2015)

Pubertad: son los cambios físicos que ocurren en el adolescente donde ocurren el crecimiento de bello pubiano, que según (Moreno, 2015) en las lenguas derivadas del latín, el objetivo pubescente remite a “púber” y a “peludo” en el campo de la botánica.

Juventud: (Nora E. Fuentes Panana, 1986) nos dice que es un estado amplio en donde incluye tanto a la adolescencia como parte de la adultez un periodo igual que el de la adolescencia, así que no existe una terminación en la que muestre la complejidad de la conducta humana.

Tomando en cuenta que unas de las cuales también lleva el proceso para el desarrollo de lo ya mencionado, son las hormonas que ayudan al adolescente a tener la madurez corporal, y en lo que cual se puede ver la transformación física, recordemos que universalmente tanto en las mujeres como en los hombres llevan un proceso diferente, pero con la misma finalidad de llegar a la adultez.

Si bien el proceso hormonal lleva una secuencia en el cuerpo, en la anatomía de la mujer en la que abarca el crecimiento de las mamas, ensanchamiento de caderas, inicio de la menstruación, fertilidad y proporciones corporales. (Nora E. Fuentes Panana, 1986) nos plantea que durante la adolescencia se debe en parte al crecimiento de huesos y músculos ya que se



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

hacen más grandes y pesados. De este modo entendemos que la adolescente de esta manera continuara su proceso a la adultez.

Mientras tanto (Moreno, 2015) nos plantea “las pruebas de la pubertad” que consiste en una descripción de cómo es que evolucionan los adolescentes, con una breve descripción en los siguientes puntos.

1. El “estiramiento” adolescente: en esta etapa consiste a una disminución en el crecimiento, en la mayoría de los tamaños esqueléticos y en los órganos internos.
2. El desarrollo de las características sexuales primarias: un ejemplo claro y simple de entender esta etapa es el desarrollo genital o menstruación temprana en niñas y primera eyaculación en niños.
3. El desarrollo de las características sexuales secundarias: estas son esenciales y recocidas socialmente para distinguir entre un hombre y una mujer, como por ejemplo un hombre vello facial o cambios en la voz, y en las mujeres el agrandamiento de las mamas.
4. Los cambios en la composición corporal: el cuerpo aquí hace que las proporciones del cuerpo sean relativas de sus partes y cambien desde la infancia. Solo que las únicas diferencias es que los hombres tienen a tener piernas largas y un torso ancho y las mujeres tienen a tener el ancho de las caderas.
5. El desarrollo de los sistemas circulatorios y respiratorios, que conduce a un aumento de la fuerza y la resistencia.

Es aquí donde las mujeres adolescentes secretan hormonas tanto estrógeno y progesterona que provoca todos estos cambios a lo largo de su formación tanto físicos como sexuales.

Al igual que el hombre adolescente se desarrolla con esos cambios físicos donde se notan el aumento de masa muscular en ciertos casos aparece la barba, la voz con el tiempo del desarrollo se vuelve más gruesa ya que ellos producen hormonas andrógenos que hacen que desarrollen física y sexualmente.



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Las mujeres tienen un ritmo diferente de desarrollarse, unas más que otras, ya que esto no significa que los órganos externos se desarrollen igual o a la par de otras, refiriéndome a que unas mamas serán más grandes que la de otras chicas y otras tendrán un busto pequeño, y a todo esto, si no que todo depende del lugar, clima alimentación, etc. Ya que todo esto influye en las características del desarrollo.

Si bien hablamos que las mujeres tienen ese cambio fisiológico y biológico de tener su menarquia, pues aquí nos menciona (Nora E. Fuentes Panana, 1986) que durante la primera etapa no todos los ciclos menstruales que se presentan son ovulatorios y por lo tanto fértiles como comúnmente se cree. Pues para la adolescente el periodo significa mucho más que un simple cambio fisiológico, es un signo de madurez sexual y del futuro papel que desempeñara como esposa y madre.

Muchas adolescentes experimentan síntomas durante su periodo como son dolores cabeza, de espalda, calambres y dolor abdominal; estas molestias con el paso del tiempo llegan a desaparecer ya que a medida que avanza la pubertad y la menstruación se hace más regular.

La última transformación física que ocurre según (Nora E. Fuentes Panana, 1986) durante la pubertad es que cada una de las características sexuales secundarias tienen un crecimiento asincrónico, es decir que se desarrollan en diferentes momentos y alcanza la madurez en distintas etapas.

1.3.3 Cambios psicológicos en la Adolescencia.

Los cambios físicos en la adolescencia siempre serán acompañados por cambios psicológicos, tanto a nivel cognitivo como a nivel comportamental, la aparición del pensamiento abstracto influye directamente en la forma en como el adolescente se ve a sí mismo, se vuelve introspectivo, analítico, autocrítico; adquiere la capacidad de construir sistemas y teorías, además de estar interesado por los problemas inactuales. Es decir, que no tiene relación con las realidades vividas día a día.



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Según (Méndez, Agosto 2009) nos menciona que durante el proceso psicológico los adolescentes desarrollan los siguientes cambios, como el desarrollo del Egocentrismo, Invulnerabilidad, asociada las conductas impulsivas y de riesgo, Iniciación del mundo: Surgimiento de intereses propios, Apoyo del grupo y la importancia de la identificación con los otros, Redefinición de la imagen corporal, Culminación del proceso de separación/individualización y sustitución del vínculo de dependencia y por último, Elaboración de una escala de valores propia.

Durante la pandemia para los o las adolescentes la individualidad se les ha hecho un reto ya que necesitan tener su espacio y en caso de que no lo tengan entrarían en una crisis emocional, algunos de ellos podrían no tener su espacio, por ejemplo, si en una familia hay más de 4 integrantes y viven en una casa donde solo hay dos habitaciones, o poco espacio es más probable de que el adolescente se sienta incomodo estando mucho tiempo en la familia y busque estar solo o sola, para ejercer su independencia.

Encontramos que, en tiempos de epidemia, los adolescentes no disfrutan de su contexto social, pues durante el encierro, les costó relacionarse con sus compañeros o desenvolverse más, considerando que la amistad no está solo en salón de clase.

Según (Moreno., 2014) retoma a Erikson en identidad, juventud y crisis (1992) “el adolescente debe pasar por una crisis de identidad para encontrar su nuevo yo, es decir, su yo social. Se trata de afrontar un problema difícil y trascendental cuya solución le va a permitir vivir en sociedad.”

En la lengua china la palabra “crisis” tiene 2 acepciones: desafío y oportunidad, que hacen alusión al estilo de afrontamiento ante los conflictos. Si la crisis se percibe como desafío o amenaza, dificultará la acomodación, pero si se percibe como una oportunidad nos facilitará el cambio hacia la madurez. (Méndez, agosto 2009)

Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Para ello, tendrán que lidiar con el miedo a entablar amistades íntimas con los demás. Este miedo puede llevar a relaciones formales simples sin compromiso. Ahora que los adolescentes han ingresado a clases, su desarrollo social se ha vuelto significativo para ellos porque tienen la oportunidad de salir de casa e ir a la escuela con sus amigos y así poder conocer a muchas personas en edad para construir relaciones afectivas con amigos.

Por lo tanto (Moreno., 2014) hace referencia a Erikson donde define 7 aspectos que conduce al adolescente a la consecución de una identidad 'unificada' y coherente frente a 'confusión' e inespecífica al superar los obstáculos anteriores: perspectiva frente a confusión temporal, confianza frente a timidez y aislamiento, diferentes juegos de roles para descubrir una ocupación potencial, interés en aprender, identificación de género, elección de configuración de valores.

Durante el proceso, tendrá que ganar más independencia, aunque le resulte difícil romper con su dependencia.

1 La familia nuclear, aunque sigue siendo un pilar para los jóvenes, ocupa un lugar secundario, y el grupo de iguales es el apoyo más importante. Los adolescentes deben ser incluidos en un grupo social, un grupo fuera de la familia de origen. Al mismo tiempo, durante este período aumenta el interés por el sexo y aparecen los primeros tiempos de relaciones de noviazgo.

Por estas razones (Méndez, agosto 2009) nos menciona que durante el desarrollo psicológico del adolescente es que siguen cambios como es el aumento del egocentrismo, entendido como un aumento de la conciencia de "sí mismos". Esta exaltación del narcisismo tiene una parte positiva. El adolescente precisa tenerse en cuenta y compararse con los demás para decidir cómo quiere ser y cómo conseguirlo, así como qué es lo que no le gusta de sí mismo y quiere dejar atrás.

2 El sentimiento de "inmunidad" que experimentan los adolescentes en esta etapa está íntimamente relacionado con el egocentrismo. Son vistos como especiales y únicos, lo que



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

los hace más propensos a participar en conductas de riesgo, como el consumo de drogas o el sexo descuidado, independientemente de las consecuencias. Pero este “sentimiento de invulnerabilidad” también puede ser positivo, ya que les ayudará a afrontar nuevos retos personales.

3 Junto con los cambios en la pubertad, se produce la maduración del cerebro. Esta madurez promueve el desarrollo cognitivo, facilita la iniciación del pensamiento formal y es una nueva herramienta de vital importancia para los adolescentes, porque el desarrollo de teorías y argumentos, y la capacidad de justificarlos o refutarlos, les dará la oportunidad de comparar y elegir. Con las creencias que quieren. Esta capacidad de elegir se convertirá en la fuerza motriz para la creación del interés propio y la expansión del mundo personal.

4 La culminación del proceso de separación y sustitución del vínculo de dependencia por el linaje familiar proporciona otro aspecto esencial e indispensable de la formación de la identidad. Por último, los adolescentes elaborarán una escala de valores propia, donde coexisten valores de su familia nuclear junto con otros que integran de su grupo de iguales.

Es importante tener en cuenta que algunos comportamientos incómodos y conflictivos hacia los padres son en realidad saludables desde la perspectiva del adolescente, y según necesarios para que llegue a una madurez, como por ejemplo el cuestionamiento de las normas de casa que imponen a los adolescentes para tener en orden las conductas negativas, o de exigencia de mayor autonomía, o de separación e independencia de la familia, tomando en cuenta, que cada familia tiene sus reglas y valores a cumplir y esto dará como resultado un sin fin de respuestas a conductas y comportamientos del adolescente desde el contexto donde se desarrolle.

Durante este tiempo, aprenden a planificar su futuro en base a sus experiencias, actividades, estudios o trabajos, comprenden la necesidad de emitir juicios porque sus acciones a través de la certeza y confiabilidad, atraviesan diferentes roles de adultos para descubrir su



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

verdad, profesión y papel en la sociedad, definen su ideología e identidad sexual por sí mismos a través de las relaciones con el sexo opuesto, y la asimilación en el grupo de "pares de la misma edad".

1.3.4 Necesidades sociales en la adolescencia.

En la adolescencia no es solo un período de transición a la juventud y la edad adulta, sino un período de la vida que tiene un significado propio y es decisivo para el resto de la vida, física, mental y emocionalmente, la adolescencia comienza en la pubertad y termina alrededor de los 16 o 18 años, pero socialmente, para la mayoría de la población actual continúa sin ser independientes y esto hace que permanezcan aun en su círculo de consanguinidad porque en nuestra sociedad no tienen una autonomía básica y dependen de la familia la o él adolescente y, en muchos casos, incluso en los primeros años de la vida adulta. (Sánchez, mayo 2016)

Es importante que él o la adolescente se desarrolle en un buen ambiente familiar ya que esto determina su futuro, y su estado de ánimo, esto conforme a sus experiencias adquiridas, así como las sociales, es importante saber cómo se relacionan socialmente individuales, para una mejor seguridad a la hora de empezar sus planes a futuro.

En la actualidad estamos pasando por un periodo en donde las necesidades sociales abarcan aspectos de la vida de manera semejante, pero más complejas de sobre llevar, desde que llegó la pandemia se hizo modificaciones en la sociedad, como las suspensiones de clases, en la que se evitó contacto físico con los amigos, así que “los afectos sociales (Apego, Amistad, Sistema de Cuidados y Altruismo), ya presentes desde la primera infancia se conforman de forma bastante definitiva a lo largo de la adolescencia.” (Sánchez, mayo 2016)

Para la sociedad, los adolescentes tienen nuevos sentimientos y necesidades afectivas, la búsqueda de la independencia, la emancipación de los padres, o sea, el apoyo brindado por la familia anteriormente se busque en otros adolescentes que suele ser de la misma edad.



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Los amigos juegan un papel cada vez más importante, ya sea jugando o divirtiéndose, comunicándose, formando la propia identidad como adolescente y explorando el mundo físico y social fuera de la familia. Todavía necesitan el cuidado de padres y amigos, mientras que pueden cuidar de otros (el sistema de cuidado), si encuentran la motivación para hacerlo y desarrollan este sistema en la infancia.

Es importante mencionar que durante la pandemia se vivía la comunicación a través de los dispositivos móviles, ya que por cuestiones de cuidado se restringieron las salidas a lugares públicos y escuelas, pues los adolescentes buscan un sistema de selección para pasar sus ratos en la “sociedad.”

Para la (UNICEF, UNICEF PARA LA INFANCIA, 2022) menciona hay 5 formas en las cuales impacto de una forma negativa a los adolescentes que son los siguientes a mencionar y a describir para su mejor entendimiento:

1. Estado de ánimo

Sin previo aviso, los adolescentes encuentran su libertad para salir, expresar quiénes son y vivir su juventud de manera saludable. Esta condición se ha sumado a los cambios de humor, la inseguridad, la vulnerabilidad, la fragilidad de la adolescencia y los sentimientos de claridad y desorientación. Es por eso que la ansiedad, el miedo y los síntomas relacionados con el estado de ánimo son problemas comunes para muchos adolescentes durante la pandemia.

2. Riesgo

Si la epidemia fue y será terrible para todos, para un cerebro con características de una adolescente, fue y sigue siendo extremadamente compleja. Se les pide que prueben funciones normales que no los hacen funcionar al 100% porque están "remodelando", como sus habilidades de control de impulsos. Esta inmadurez emocional se manifiesta en que les cuesta adaptarse a ciertas reglas como limitar la visibilidad de sus amigos, aunque en teoría los entienden sin problemas.



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Los adolescentes saben muy bien que se tienen que quedar en casa o limitan su contacto social. Suena simple en la mente, pero cuando se trata de negocios, no lo es. En este sentido, los adolescentes saben razonablemente que no deben salir ni ir a fiestas, porque ponen en riesgo su propia salud y la de sus seres queridos. Pero la recompensa de no enfermarse o no enfermar a la familia hasta el final de la epidemia es muy larga.

3. Amigos

Los adolescentes viven el aislamiento y la separación, así como la exclusión social, de una manera muy diferente a los adultos, porque es el período en el que necesitan estar con amigos y socializar. Más que cualquier otra etapa de la vida, la adolescencia es cuando más valoran la socialización, y también porque durante este período el cerebro es muy sensible a la oxitocina, un neurotransmisor que ayuda a que las relaciones sociales sean más significativas.

Además, el valor que aportan a las redes sociales está relacionado con el hecho de que se sienten comprendidos con sus amigos, empatizan fácilmente porque están pasando por lo mismo. Es lo contrario de lo mal que se sienten al pensar que los adultos que los rodean no los entienden, o que no encajan en ningún lado. Los amigos son felices, pero también solidarios, son cercanos y la pandemia los ha despojado de sus vivencias cotidianas. Por todo ello, existe consenso en que una de las consecuencias más negativas de la suspensión de los centros educativos es la incapacidad de estar con los demás, de compartir con los demás e interactuar y mostrar afectividad.

4. Intimidad

A medida que los adolescentes adquieren autonomía, comenzarán a ser independientes y necesitarán los espacios privados que normalmente se encuentran fuera del hogar familiar. En medio de la pandemia, este espacio íntimo y privado se ha visto claramente afectado. En tiempos normales, los adolescentes ven a sus amigos lejos de casa: en la escuela secundaria, en el patio, en el parque, en el baile, en el club. Es por eso que está tratando de salir de la casa.



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Pero la precaución obligó a los adolescentes a quedarse indefinidamente donde no querían ir, en casa y con adultos. Y como si fuera poco, en muchos casos en medio del gran estrés de la convulsión por la educación a distancia en el hogar, los padres pierden el trabajo, las dificultades económicas, las horas escolares suspendidas y el acceso a la convulsión social. Servicios, recomendaciones para quedarse en casa y el limitado espacio físico disponible para cada miembro de la familia. Una de las mayores dificultades que experimentan los adolescentes durante la pandemia es una familia adicional.

5. Tecnología

La pandemia ha provocado la falta de contacto cara a cara y ha obligado a los adolescentes a experimentar sus relaciones sociales a través de las pantallas. La aportación e integración de la tecnología es sin duda un valor muy importante a la hora de conectar con los demás y mantener un espacio de aula virtual, conocer amigos a través de videollamadas, pero esto también tiene su otra cara. La falta de lenguaje no verbal, que es una característica de las reuniones cara a cara, requiere una mayor atención a la comprensión de los mensajes de nuestros interlocutores, lo que es muy estresante. Un cerebro estresado, junto con la necesidad de contacto social para sobrevivir, ha hecho que los adolescentes se vean particularmente afectados por esta pandemia.

Esto se traduce en pasar más horas conectándose a computadoras o videojuegos para interactuar con sus amigos. No siempre se trata de "jugar", sino de continuar construyendo un espacio para socializar y dejar descansar su cerebro agotado.

Sin embargo, los adolescentes que vieron como sus padres perdieron su trabajo, la falta de espacio para ellos mismos, para obtener su momento de ocio o bien de meditar las situaciones que están ocurriendo, sabemos que para ellos nos es fácil entender las situaciones de la vida a tan



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

corta edad, pues como padres tratamos de cuidarlos lo mayor posible y que puedan entender que esta pandemia no estará para toda la vida.

Como consecuencia ante este confinamiento, nuestros adolescentes han sufrido los cambios repentinos en un círculo familiar, donde ellos no quieren estar, ya que ellos quieren una libertad de salir a conocer el mundo junto con sus amistades o compañeros de clase, tener experiencias en la vida, hacer de ellos su propia identidad, de este modo lo único que la epidemia le ha dejado como resultado una salud mental desfavorable.



CAPÍTULO II

SALUD MENTAL

E IMPACTO EN

LOS ADOLESCENTES



Capítulo II. SALUD MENTAL E IMPACTO EN LOS ADOLESCENTES

Una emoción no causa dolor.

La resistencia o supresión de

una emoción causa dolor

(Frederick Dodson)

2.1 Concepto de salud mental.

La OMS define la salud mental como «un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad».

La OMS define el apoyo en materia de salud mental y psicosocial como «cualquier tipo de apoyo local o externo cuyo objetivo es proteger o promover el bienestar psicosocial y/o prevenir o tratar los trastornos de salud mental» (Salud O. M., 2022)

2.1.2 Efectos sobre la salud mental de los adolescentes durante el confinamiento.

La pandemia de COVID-19 podría empeorar los problemas de salud mental preexistentes y facilitar la emergencia de nuevos casos en niños y adolescentes debido a la singular combinación de factores de riesgo que supone la existencia de una crisis de salud pública, el aislamiento social decretado para frenar la infección y la recesión económica derivada de las necesarias medidas estatales de distancia social. (Velasco., 2020)

Así mismo las Naciones Unidas revelaron en su estudio general de la población que los adolescentes y los jóvenes también son un grupo de riesgo en la crisis actual, dado que la mayoría de los trastornos mentales aparecen en ese período de la vida.

El futuro de muchos jóvenes se ha visto afectado. Los informantes declararon que la pandemia había afectado muy negativamente a su salud mental. Las principales fuentes de angustia son las preocupaciones por la salud de los familiares, el cierre de escuelas y universidades, la pérdida de la rutina y la pérdida de conexión social. (Unidas, 2020)



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

La relación entre largas cuarentenas y mayor angustia psicológica puede manifestarse como pesadillas, terrores nocturnos, miedo a salir a la calle o a que sus padres vuelvan al trabajo, irritabilidad, hipersensibilidad emocional, apatía, nerviosismo, dificultades para concentrarse e incluso leve retraso en el desarrollo cognitivo.

La incertidumbre del retraso académico generado este año puede dar lugar a ataques de ansiedad o crisis de angustia, que de cronificarse, podrían convertirse en trastornos de pánico con agorafobia o sin ella.

Investigaciones realizadas en diversos contextos apuntan que el confinamiento, la inasistencia a centros escolares, así como el pobre control de cuidadores ha propiciado el uso problemático de las nuevas tecnologías, al cual se asocian efectos como la alteración de los patrones de sueño, el sobrepeso corporal y fenómenos como la adicción.

Las conductas que se dan en los adolescentes y que ha generado problemas de salud pues la interrupción de la rutina cotidiana ha favorecido la instauración de hábitos perjudiciales, tales como: sedentarismo, dietas poco saludables, patrones de sueño irregulares o mayor uso de pantallas que pueden derivar en problemas físicos, ganancia exagerada de peso y obesidad. Son frecuentes la hiperactividad, ansiedad, manifestaciones psicosomáticas, irritabilidad y agresividad verbal, con mayor prevalencia en escolares y menores con trastornos comportamentales y de personalidad en estructuración; sin embargo, es notable la escasa incidencia de manifestaciones depresivas, las cuales son destacadas en la bibliografía consultada. (Boris, (11 de noviembre de 2020)



2.2 Definición de Emoción.

Estado afectivo; reacción subjetiva al ambiente, acompañada de cambios orgánicos (psicológicos y endocrinos) de origen innato, influida por la experiencia y que tiene la función adaptativa. Se refiere a estados internos como el deseo o la necesidad que dirige al organismo. La palabra emoción significa literalmente estado de excitación o estremecimiento. (Anaya, 2010)

Entonces, las emociones son el mecanismo que nos ayuda a responder rápidamente a los eventos inesperados que suceden automáticamente, son el impulso para la acción.

La palabra emoción se deriva del verbo emocionar, que significa poner en movimiento. Por esa razón, cuando estamos emocionados en ocasiones decimos “eso mueve desde dentro”. La palabra emoción comprende también el término moción, que tiene la misma raíz que la palabra motor. (Chabot, 2009)

En otras palabras, las emociones son la causa de diversas respuestas orgánicas que pueden ser fisiológicas, psicológicas o conductuales, es decir, son reacciones que pueden ser innatas e influenciadas por la experiencia o el conocimiento.

Fros Campelo, nos dice que las emociones no solo son resultados de procesos cognitivos, sino que también promueve procesos cognitivos. Las emociones despiertan creencias, les dan forma, las modifican o las arraigan. (Campelo, 2014)

Otra ventaja de las emociones es cómo nos ayudan a interpretar las mismas de los demás, a predecir el comportamiento de cada persona y a conectarnos con otras. Ya sabemos que las emociones son herramientas importantes.

Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

2.1.2 Tipos de emoción

Los sentimientos se han desarrollado con nosotros a lo largo del tiempo y a lo largo del camino que ha recorrido la historia para convertirnos en humanos. Lo interesante es que algunos sentimientos deben habernos precedido. Quiero decir, en humanos que descienden de la preexistencia de una versión más antigua de nuestro repertorio emocional contemporáneo.

Además, si hablamos de la historia estaríamos recreado la locomoción ultrarrápida de los mamíferos antes que los primates, y aun que se ha investigado que nuestros primeros antepasados desarrollaron cómo vemos y se simplifican las emociones.

En el libro quiero conocer cómo funciona mi cerebro nos habla un poco sobre la teoría de Darwin en cuya su libro se llama “el origen de la especie”, el trabajo se desarrolla la teoría de la evolución y se presenta por primera vez la idea de que las especies evolucionan, “cambian” a lo largo de las generaciones siguiendo un proceso conocido como “selección natural”. A través de la selección natural, las características más favorables de un individuo se “seleccionan” por el ambiente en el que vivimos. Este proceso no tiene ninguna intención, no busca dirigirse hacia ningún lugar, sino que depende totalmente del “valor adaptativo” que tiene un individuo respecto de su entorno. Es una selección “salvaje” que favorece la existencia y proliferación de especies de mayor valor adaptativo respecto a otras que poseen un valor adaptativo menor. (Iván, 2017)

En otras palabras el ser humano se ha ido adaptando a los cambios que ha tenido tanto el mundo, su clima y sus adversidades, así como uno mismo ha tenido sus obstáculos, pues no hubiera sido posible si no existiera una adaptabilidad en nuestra vida, sería totalmente diferente, aunque de cierta forma no todos logramos resistir los cambios, en esta pandemia no todos logramos estar con vida, o nuestros familiares fallecieron en el proceso de adaptabilidad y por ellos nuestras emociones salieron aún más a flote.



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

El australiano Derek Denton es reconocido por sus investigaciones sobre cómo puede haber surgido la conciencia en los animales primitivos y como puede haberse desarrollado hasta llegar a la conciencia humana. ¿Qué tiene que ver esto con las emociones? Bueno, él nos menciona que cuando estás consciente tienes diferentes tipos de vivencias: ejerces tu propia voluntad, tomas decisiones y reflexionas intencionalmente. Esta capacidad se denomina sentiencia en la jerga de la biología evolutiva. (Campelo, 2014) pág.89

Según Campelo las emociones primarias surgieron a la par de la conciencia; fue entonces que comenzó lo subjetivo: sentir hambre, sed, apetito de sal, apetito de aire, dolor, sueño, sentir la necesidad de evacuar y sentir impulso sexual.

Si bien entendemos que, durante el desarrollo de los sentimientos iniciales, el sistema nervioso también se especializa en la percepción interna, los estímulos externos junto con los estímulos internos para producir sensaciones.

Entonces podemos decir lo siguiente:

Que las emociones primarias: Parecen tener una alta carga genética y muestran respuestas emocionales preordenadas que, aunque moldeadas por el aprendizaje y la experiencia, se encuentran en todas las personas y culturas.

Muchos otros estudios se han interesado en diferentes aspectos de las emociones.

Uno de ellos fue, Paul Ekman, en el que encontró las 6 emociones primarias: el miedo, la cólera, la tristeza, la aversión, la sorpresa, la felicidad y el desdén. (Chabot., 2009) pag.37.

Los investigadores también nos dicen que pueden establecer conexiones entre las emociones, sus factores desencadenantes y los comportamientos que resultan de ellas.

Cada persona experimenta una emoción de una manera determinada, dependiendo de sus experiencias pasadas, aprendizajes y situación particular.

Algunas respuestas fisiológicas y conductuales que provocan emociones son innatas, mientras que otras pueden aprenderse.



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Michel nos describe las 6 emociones que encontró Paul Ekman una de ellas es, **El miedo**, desencadena por una amenaza potencial y que, desde luego, engendra un comportamiento de huida. **La cólera**, por su parte, está ligada a un obstáculo frente al alcance de los objetivos de supervivencia y engendra el ataque, destinado a eliminar la frustración, La tristeza, se asocia a una pérdida y provoca un comportamiento de replegarse.

La sorpresa, ella se desencadena por una situación inesperada que provoca una respuesta de orientación, cuyo papel es de poner al organismo en estado de alerta, con el fin de poder evaluar los peligros potenciales de una situación.

La aversión, provocada por una sustancia o una situación adversa, conduce al rechazo y a atragantarse y puede, de igual modo, salvar la vida. La felicidad, se desencadena por la llegada de una situación deseada e induce a comportamientos de acercamiento.

El desdén, lo engendra alguna cosa repulsiva y produce un comportamiento de condescendencia hacia la persona, mientras que la aversión puede sentirse hacia un objeto o hacia una persona. (Chabot., 2009) pág.38

Nuestras emociones no nos definen, pero muchas veces son las responsables de las consecuencias de nuestros pensamientos y acciones, puede ser un reto que implique conocer y comprender un poco más.

Puede ser difícil tratar de controlar racionalmente nuestras emociones, pero en algún momento somos capaces de controlarlas para que no nos abrume y podamos crecer, y seguir cultivando una mejor calidad personal y momentos de felicidad.

Campelo en su libro menciona a Antonio Damasio donde describe que encontró una forma muy ingeniosa de ilustrar el surgimiento de las emociones más complejas. Se trata de la metáfora del árbol, (imagen 1.1) nos describe que en un nivel más alto están los instintos, motivaciones y emociones primarias.



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Recurre a los mecanismos de no al dolor y si al placer para funcionar, esto con el fin de cómo actuar para recuperar la homeostasis (equilibrio interno) depende íntimamente de qué se siente durante el desequilibrio. (Campelo, 2014) pág.90-91

Como parte del desarrollo, necesitamos motivaciones y emociones, a lo que bien también podríamos llamar como las motivaciones intrínsecas como extrínsecas ya que para el desarrollo socioemocional del adolescente se empieza a desarrollar la empatía para entender cómo se sienten los demás, así mismo empieza a construir sus relaciones interpersonales fuera del entorno familiar.

Para tomar plena conciencia de los logros que luego compartiremos con las personas que tenemos a nuestro lado. Implica el desarrollo de la tolerancia, situaciones frustrantes, así como uso de estrategias efectivas para reducir el impacto de sentimientos negativos que se pueden generar y provocar sentimientos positivos.

Usamos la metáfora del árbol para describir los aspectos visibles e invisibles de nuestras vidas. Nuestra realidad, es que las partes visibles son las que podemos ver, como los adolescentes ven los cambios físicos y sientes los cambios hormonales que les provoca en su cuerpo, pero lo invisible son las que se van desarrollando de manera cerebral, a lo que ahora conocemos como el aprendizaje emocional, ya que con el tiempo se vuelve moldeable.

En general, los aspectos invisibles conforman gran parte de nuestra percepción de la realidad, pero también son capaces de desarrollar el asertividad emocional.

Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

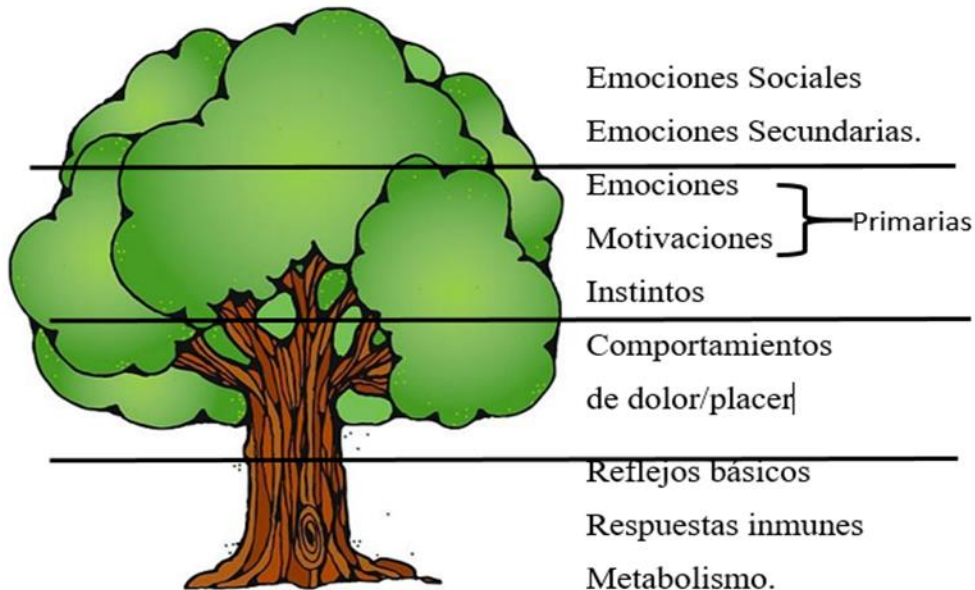


Imagen1.1 (Campelo, 2014)

La motivación tiene cosas básicas en común con las emociones. Esto también muestra que la segunda cosa involucrada es que incluso las emociones más diversas y complejas tienen mecanismos internos, como programas. Además, la tercera parte del árbol nos dice que se trata de integrar las ramas superiores con nuestros procesos cognitivos (pensamiento, lenguaje, memoria y aprendizaje). (Campelo, 2014) pág.92

Si bien podemos considerar que las emociones primarias son tan necesarias para los primeros inicios de supervivencia, y es que cuando entran las emociones secundarias, en las que se generan aún más emociones ligadas a una multitud de situaciones y de circunstancias de la vida cotidiana, pues en las emociones secundarias y sociales, estaríamos hablando de los aprendizajes a través de la enseñanza (o sea que una emoción, podría ser aprendida).

A través del aprendizaje, es posible obtener sentimientos relacionados con muchas situaciones y circunstancias de la vida cotidiana.

Así que las emociones secundarias se basan en que tiene su origen en las primarias, en gran parte debido al desarrollo individual y sus reacciones varían mucho de persona a persona.

Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Un aspecto importante a tener en cuenta es que todos son válidos.

Nosotros mismos, con nuestros juicios (por ejemplo, no puedo sentirme así, la tristeza es horrible, no quiero tener miedo...) la llamamos e incluso aumentamos su intensidad.

En el trastorno de pánico o la depresión, por ejemplo, vemos claramente este proceso.

Tenemos que ser conscientes de ellos y tratar de aceptarlos y lograr vivir con ellos sin obstáculos.

Y lo podemos ver en la siguiente tabla 1.1 de las emociones secundarias y sociales.

Tabla 1.1 Emociones secundarias y Sociales.

Miedo	Cólera	Tristeza	Aversión	Sorpresa	Felicidad	Desdén
Angustiado	Irritado	Abatido	Agrio	Boquiabierto	Amoroso	Desmoralizado
Culpable	Agitado	Agobiado	Amargo	Aterrado	Cómodo	Distante
Temeroso	Contraído	Afectado	Desagradable	Impaciente	Confiado	Herido
Asustado	Acorralado	Afligido	Disgustado	Impresionado	Contento	Desdeñoso
Molesto	Rabioso	Anonadado	Herido	Incomodo	Encantado	Arrogante
Inseguro	Exasperado	Ofendido	Contrariado	Agitado	Agradado	Despectivo
Indeciso	Herido	Apenado	Acorralado	Estupefacto	Entusiasmado	Repugnado
Inquieto	Frustrado	Decepcionado	Desmoralizado	Turbado	Eufórico	Sublevado
Vulnerable	Furioso	Deprimido	Ofendido		Excitado	
Intimidado	Agresivo	Desilusionado	Penoso		Alagado	
Horrorizado	Hostil	Desorientado	Humillado		Alegre	
Celoso	Impaciente	Apenado	Intimidado		Feliz	
Desconfiado	Irritable	Humillado	Celoso		Optimista	
Perplejo	Celoso	Celoso	Repugnado		Apasionado	
Pillado		Melancólico	Hastiado		Radiante	
Preocupado		Afligido			Fascinado	
Ridículo		Nostálgico			Satisfecho	
Sobresaltado		Taciturno			Relajado	

(Chabot., 2009)



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Enseguida de estas, se viene lo que conocemos como las emociones negativas y positivas, las emociones negativas: implican sentirse incómodo y evaluar la situación como perjudicial y movilizar muchos recursos para solucionarlo. Por ejemplo: miedo, ira, tristeza y acogedor.












Y las emociones positivas: Son las emociones asociadas a sentirse bien, evaluando la situación como beneficiosa, de corta duración y pocos recursos, adaptar.

Por ejemplo: feliz Visto desde un ángulo puramente biológico, se observa fácilmente como las emociones, son importantes y contribuyen a la supervivencia individual y colectiva, en la tabla 2.1 se muestra.

Así como también existen las emociones neutras y estas se caracterizan porque son aquellas que producen reacciones que no son de naturaleza agradable o desagradable, es decir, no pueden considerarse positivas o negativas, y pueden ser con el fin de facilitar la aparición de estados emocionales posteriores. Ejemplo: una sorpresa.

Lo mismo ocurre con los sentimientos que tienen más que ver con la educación y la moral, como la culpa, la tristeza, los celos, la vergüenza o la humillación, que lo aclaran todo y esto se vuelve un aprendizaje más claro. Así mismo, los sentimientos primarios, secundarios y sociales producen una amplia gama de comportamientos.

Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Actividades	Emociones	Comportamiento
Amenaza	 Miedo	 Huida
Obstáculo	 Cólera	 Ataque
Perdida	 Tristeza	 Replegarse
Sustancia o situación adversa	 Aversión	 Atragantarse
Repulsión	 Desdén	 Condescendencia
Situación inadvertida	 Sorpresa	 Orientación
Situación deseada	 Felicidad	 Acercamiento

(Chabot., 2009) Tabla 2.1

Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Con esto podríamos ver en una pirámide como serían las emociones sociales, primarias y secundarias, estas que tienen en junto una función importante para el ser humano.



(Fuente, 2015)

Si consideramos las emociones, entonces se puede ver claramente que, entre las 6 emociones básicas, solo una es verdaderamente positiva, por ello, es necesario desarrollar su inteligencia emocional, potenciar todos los sentimientos que derivan de la felicidad, crear comportamientos orientados a la intimidad y la motivación y promover una amplia gama de interés en la escuela en la vida cotidiana. Como lo observaremos en siguiente cuadro 2.3.

Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Los campos de competencia y sus particularidades.2.3

Activadores	Emociones	Comportamientos
Inconformidad con el sistema escolar (amenaza)	Inseguridad (miedo)	Desconexión (huida)
Dificultad con algunas materias (obstáculo)	Frustración (cólera)	Critica del sistema (ataque)
Fracaso (perdida)	Decepción (tristeza)	Desmotivación (encerrarse en sí mismo)
Reprimenda y desdén (situación adversa)	Humillación (aversión)	Sin compromiso (rechazo)
Retroalimentación negativa por parte de educador (repulsión)	Desdén	Respuestas irrespetuosas a la postura de educador (condescendencia)
Resultados desatendidos (situaciones desatendidas)	Estupefacción (sorpresa)	Enervamiento (orientación)
Éxito y apoyo (situación deseada)	Entusiasmo (felicidad)	Motivación-interés (acercamiento)

(Chabot., 2009)

Daniel nos menciona que existe las emociones en segundo plano estas se describen y corresponde a lo que se experimenta, según el estado en el que la persona se encuentre: tensa o relajada, sombría o alegre, desanimada o entusiasmada, ansiosa o serena, etc. Ahora bien, las emociones de segundo plano presentan un carácter fluctuante y son mucho más durables en el tiempo. (Chabot., 2009) pág. 52-53

Un ejemplo de cómo sería una emoción de segundo plano, donde un adolescente recibe una mala noticia porque se desata una pandemia mundial, probablemente entrará en cólera por no entender la gravedad de la situación, emoción activada por un aspecto muy preciso de información recibida.



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Una vez el pico emocional de la cólera pasa y puede persistir un sentimiento de irritabilidad que dura todo el día.

Es decir, un adolescente no está preparado para escuchar y entender o canalizar sus emociones cuando no se siente comprendido, entendido y que necesita realizar sus actividades cotidianas, y cuando se le restringe toda salida, toda convivencia, cae en un colapso emocional que tendrá que aprender a desafiar de una manera responsable acompañado de sus cuidadores primarios, llámese: papás, abuelos, o tutores.

Considerando todo lo mencionado anteriormente con referencia a los tipos de emociones que existen, podemos enfatizar que los adolescentes se encuentran en búsqueda de su identidad, por lo tanto, identificar sus emociones bajo una presión social como la que se vivió durante la pandemia, no nos permite comprender que sucede desde su perspectiva para poderse adaptar a las necesidades que nos exige actualmente la sociedad.

En resumen, las emociones de fondo también incluyen elementos de expresión no verbal que son más sutiles que las expresiones emocionales primarias y secundarias, pero no menos realistas y reales.

Entre las manifestaciones podemos mencionar la postura del cuerpo, el grado de movimiento de las extremidades en relación con el tronco, movimientos bruscos y algo armoniosos, movimiento de la cara, iluminación de los ojos, curvatura del ojo, sonido, etc.

Antonio Damasio, quien fue el primero en definir con claridad las emociones en segundo plano, establece una clara diferencia entre las emociones primarias y secundarias. La tabla 2.4 resume muy bien dichas diferencia.

Diferencia entre las emociones primarias, secundarias y en segundo plano.2.4

Emociones primarias	Emociones secundarias y sociales.	Emociones en segundo plano.
<p>Los activadores generalmente son externos. Por ejemplo, la amenaza, el obstáculo o la pérdida, que son situaciones externas, provocan miedo, cólera o tristeza.</p>	<p>Los activadores pueden ser externos (por ejemplo, ver una conocida) o internos (por ejemplo, el recuerdo de un amigo y el hecho de que va a morir).</p>	<p>Los activadores son en general internos. Por ejemplo, dar vueltas de forma más o menos consientes a esta crítica muy velada de un colega. La imagen que se tiene de la situación esta tan en segundo plano como la emoción que la acompaña.</p>
<p>El activador es inmediato se acciona directamente en la amígdala.</p>	<p>El activador es inmediato y se acciona en la amígdala. No obstante, la conservación de la emoción implica la corteza prefrontal.</p>	<p>El activador, más que relativamente rápido en ciertos casos, es progresivo y representa un carácter fluctuante. Cuestiona la corteza prefrontal derecha y hipocampo, que envían señales hacia la amígdala.</p>
<p>Su manifestación ocurre más en el sistema musculoesquelético: la tensión muscular en los miembros y la necesaria aceleración del musculo cardiaco para la huida o el ataque.</p>	<p>Su manifestación pasa al sistema musculoesquelético y visceral.</p>	<p>Su manifestación pasa al medio visceral: por ejemplo, los encogimientos en el estómago y en el plexo solar, garganta anudada y la sensación de tener el corazón quebrado.</p>

(Chabot., 2009)

Sin lugar a dudas, es un hecho que las emociones primarias y espontaneas como el miedo, la cólera o la tristeza interfieren con los procesos del aprendizaje; es también muy probable que aquellas que causan los más grandes daños sean las emociones en segundo plano. (Chabot., 2009) pág.55

En otras palabras, la pandemia ha hecho que los adolescentes aprendan de situaciones escolares en casa, pero también yendo al extremo, algunos adolescentes sufrieron pérdidas familiares, por tal motivo, al estar en aislamiento no pudieron despedirse en ese momento, lo que

Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

hace que también surjan emociones o sentimientos negativos, por falta de acompañamiento u orientación psicológica, ya que cada integrante experimenta desde una perspectiva diferente.

Cuando se pide a la memoria replegarse al pasado, el recuerdo que llega al espíritu- como ocurre con la remembranza del primer beso, de la muerte de un ser querido, del primer día de colegio o de las celebridades de un hecho importante-tiene un denominador común: está cargado de emociones. (Chabot., 2009) pág.56

Entonces, se puede decir que los eventos con carga emocional están profundamente escritos en la memoria declarativa. Sin embargo, las emociones no mejoran la memoria en todas las circunstancias.

En el caso del estrés, por ejemplo, la respuesta emocional que lo acompaña puede comprometer los resultados de la memoria.

Por lo tanto, las emociones pueden tener efectos tanto reforzadores como degradantes sobre la memoria y el aprendizaje.

En la siguiente tabla 2.5 se despliega las emociones negativas y positivas.

Tabla 2.5 Impacto de las emociones sobre el rendimiento.

Emociones negativas	Emociones positivas
Bloqueo	Motivación
Desconexión	Interés
Ausentismo	Compromiso
Pérdida de tiempo	Perseverancia
Sabotaje	Colaboración
Resistencia	Flexibilidad
Mala comunicación	Apertura de espíritu
Conflictos interpersonales	Compasión
Ausencia de colaboración	Aceptación
Inseguridad	Creatividad
	Armonía

(Chabot., 2009)



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Vale retomar las 6 emociones primarias descubiertas por Paul Ekman: el miedo, cólera, tristeza, aversión, sorpresa y la felicidad. Sobre esas emociones de base, una sola es realmente positiva y todas las otras, salvo, tal vez la sorpresa en ciertas circunstancias, son negativas y, por consecuencia, engendran comportamientos poco favorables al aprendizaje.

Las emociones negativas en segundo plano tienen también un impacto aún más grande sobre las funciones cognitivas e intelectuales como la atención, la percepción, el juicio y, evidentemente, la memorización. (Chabot., 2009)

En definitiva, se entiende que las emociones negativas tienen un impacto significativo en todas las funciones cognitivas e intelectuales.

Desde otro ángulo, las conexiones neuronales alimentadas por la amígdala tienen ramificaciones que brindan la "advertencia" final cuando se presenta una emoción intensa. La atención, la percepción, la memoria del trabajo escolar, el juicio y el pensamiento se ven afectados por las emociones negativas.

Cuando hablamos de la amígdala cerebral es importante mencionar la diversidad de funciones que tiene con otras estructuras y específicamente cómo influye con las emociones. A continuación, se describirá la relación que existe entre la amígdala y el adolescente desde la perspectiva socioemocional.

Las 5 funciones de la amígdala:

1. Recepción de la información del Entorno

La amígdala cerebral se encarga de recibir información del entorno y captar los estímulos que considera significativos, es decir, importantes para nosotros. Por ejemplo, si hace poco tiempo tuviste una pesadilla con una persona que llevaba un sombrero negro, cuando veas un sombrero o una gorra negra, tu atención se dirigirá a ella con más facilidad. Esta dirección de la atención a un estímulo saliente (el sombrero negro) es debido a la amígdala.

2. Anticipación de una respuesta emocional

La amígdala anticipa una respuesta emocional ante estos estímulos previamente detectados. La amígdala nos pone en marcha y nos prepara para este estímulo (nos puede generar taquicardia, tensión muscular, aumento de la respiración, dilatación pupilar, etc.). Un ejemplo práctico donde interviene la amígdala como estructura que recibe información y pone en marcha estructuras motoras y emocionales, es a través de la música.

Diversos estudios han demostrado que la amígdala cerebral es una de las estructuras cerebrales más relevantes en la respuesta emocional a un tipo de música.

Se ha hallado que aquellas personas que tienen una lesión de la amígdala no tienen problemas con la percepción musical, pero no pueden reconocer la música atemorizante, aunque sí podían diferenciar la música alegre y la triste. Así pues, las lesiones de la amígdala afectan al reconocimiento de un estilo musical que normalmente se asocia con miedo.

3. Consolidación y almacenamiento de la información emocional

Otra de las funciones que tiene la amígdala es la de consolidar y almacenar información emocional, experiencias emocionales que nos marcaron. Por poner un ejemplo: ¿Quién no recuerda su primer beso?

4. Modula emocionalmente la memoria episódica

La memoria episódica es aquella memoria que nos ayuda a recordar sucesos autobiográficos: momentos vividos en nuestras vidas, emociones asociadas, etc.

Por ejemplo, es probable que todos y todas recordemos que estábamos haciendo y dónde nos encontrábamos el día del atentado de las torres gemelas, cuando recibimos la noticia (volvía de un viaje con mi familia; estaba en casa mirando una película; estaba con mis amigas tomando un café, etc.).



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Esto es memoria episódica (un acontecimiento de nuestra vida, vivido directa o indirectamente), que la amígdala se encarga que recordemos ya que para nosotros/as fue muy chocante y, consecuentemente, esta pequeña región consideró que no debíamos olvidar.

5. Cognición social

La amígdala cerebral se activa cuando vemos personas de otra cultura y, también, a la hora de analizar si un rostro nos transmite confianza o, por el contrario, es mejor que nos alejemos.

En la cognición social también interviene otro elemento, la oxitócica, que además se libera en nuestro cerebro cuando la amígdala está más activada para contrarrestar su nivel de activación.

Modular la memoria episódica significa, en este caso, reforzar el trazo de memoria de aquel acontecimiento para que lo recordemos como si fuera ahora. (CARRERA., 2022)

LeDoux explica que es mucho más fácil para una emoción tomar el control de los pensamientos, que para los pensamientos tomar el control de las emociones, la amígdala cerebral, esa estructura nerviosa central del cerebro emocional, emite proyecciones neuronales hacia la mayoría de las partes del cerebro, incluyendo las regiones responsables de importantes funciones cognitivas. (Chabot., 2009) pág. 70

Si bien en el ámbito de la neuropsicología es la ciencia que estudia la relación entre el cerebro y las conductas, pero también está relacionada a las emociones que se producen dentro del sistema nervioso autónomo.

Existen diferentes autores que dan referencia de que las emociones están divididas en el cerebro humano y estas son las que van desarrollando los adolescentes conforme van creciendo y van teniendo experiencias en su entorno social, bien sé que durante esta pandemia es una de las tres fases de la pandemia más difícil que han pasado.



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

En una primera y sutil fase, las sociedades reaccionan protegiendo los intereses económicos y políticos, ignorando datos concretos. Esto ocurre hasta la aceleración de la epidemia, el incremento de los contagios y las muertes. Entonces es cuando entramos en una segunda fase de reconocimiento, en esta fase las personas reaccionan exigiendo explicaciones. La tercera fase es la consecuencia de reclamar explicaciones, que coincide con el pánico generalizado de los ciudadanos. Esta fase puede ser tan dramática y perturbadora como la propia pandemia, asegura Jones. (Quiroga, 2020)

Esto explica porque las emociones tienen tal impacto sobre los comportamientos y la cognición, la razón por la que es dable perder el control de sí cuando alcanzan cierto nivel de intensidad, por su parte el cerebro emocional habla con gestos, con comportamientos, con actos. Si se habla cuando se está encolerizado, se tiene miedo o se está triste, puede ser por dos razones: primero porque el cerebro racional y el cerebro emocional se comunican y funcionan en complementariedad. La otra razón más perniciosa que aquella, viene del hecho de que el cerebro emocional tiene la capacidad de dominar el cerebro racional. (Chabot., 2009) pág. 71

Por ejemplo, un adolescente que en algún momento decida pedir aprobación de salir de su casa dirigiéndose a su cuidador, el cual recibe una respuesta negativa que le da un sentimiento de frustración por no salir, a sí mismo, poniéndose a pensar que, aunque lleve protección como gel y cubre bocas para su cuidado no será suficiente, hasta que el adolescente entienda que con eso no evitaría el contagio y el de sus familiares.

Richard Davidson de la universidad de Wisconsin, demostraron que los estados emocionales tienden a lateralidad en el cerebro. Desde hace un siglo se sabe que funciones cognitivas como lenguaje y el razonamiento lógico están alojados en el hemisferio izquierdo, mientras que las funciones no verbales, musicales y viso espaciales se concentran en el hemisferio derecho. También demostró que las emociones negativas como la tristeza, la aversión y el miedo están ubicadas al lado derecho del cerebro, mientras que las emociones positivas como la alegría y el bien estar pertenecen al lado izquierdo.



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Se conoce, de igual modo, que la amígdala cerebral está implicada en las emociones y que la asimetría de la corteza cerebral se agudiza particularmente en la región prefrontal. También puso en relieve que las proyecciones descendentes que provienen de los lóbulos prefrontales izquierdos hacia la amígdala son más numerosas que aquellas que proceden del lado derecho. (Chabot., 2009) pág. 72-73

Durante la adolescencia, el cerebro sigue dominando las capacidades cognitivas, la memoria, el lenguaje, el aprendizaje complejo... Las habilidades que ha dominado y sigue utilizando fortaleciendo los circuitos que las sustentan. Las dendritas y los axones que componen las sinapsis (articulaciones de conexión) se formarán más rápido y maduros, que estarán recubiertos por mielina, una vaina que acelera la conexión. Las habilidades que el adolescente deja de hacer o de practicar la sinapsis será poco utilizada y este generara que los pocos circuitos que las soportan se destruirán las conexiones sinápticas en un patrón de poda excesiva.

Al mismo tiempo, estos nuevos circuitos de decisión aparecen, son más complejos, requieren regiones cerebrales más grandes, a veces más distantes, y estos circuitos deben estar interconectados.

La importancia principal de estos circuitos de decisión es la corteza prefrontal, que se encuentra en la parte anterior del cerebro, y por tanto es la última en madurar según el desarrollo del adolescente hasta llegar a la etapa adulta.

También es parte esencial para la interacción social, ya que nos permite "leer" el comportamiento de otras personas, recordemos que el cerebro sabe trabajar con las expresiones corporales que con el tiempo el adolescente ha ido desarrollando, sabe que sus acciones y gestos, y sus expresiones faciales, responsables de sus emociones y pistas sobre su estado mental.

Antes de que la otra persona hable, nuestro cerebro puede decirnos lo que está pasando.



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

2.3 Definición de sentimiento.

Hemos utilizado las palabras emoción y sentimiento a lo largo de nuestra vida para tratar de describir lo que atravesamos internamente, un evento personal, donde cada persona vive las situaciones de una manera diferente. En maneras distintas.

Hay diversos autores que dan su punto de vista, para definir la palabra sentimiento, uno de ellos es Jung, en el cual nos explica que....

Sistema organizado de disposiciones emocionales que se centran alrededor de la idea de algún objeto. /Según Jung, es una de las funciones o maneras de lidiar con el mundo. Es el acto de sentir, como el de pensar. Es una cuestión de evaluación de la información. En este caso está dirigida a la consideración de la respuesta emocional en general. Jung le llamó racional; evidentemente no de la manera en que estamos acostumbrados a usar el término. (Anaya, 2010)

Esto quiere decir que es un estado emocional de la mente que resulta de una emoción hacia una persona, animal, cosa o situación. Del mismo modo, sentimiento también se refiere a sentir y sentirse a uno mismo.

En pocas palabras un sentimiento es un estado emocional que surge de una emoción, sin embargo, se crea con mayor conciencia ya que las personas pueden optar por mantener ese estado de ánimo durante un largo período de tiempo, a diferencia de las emociones de corta duración.

En el libro sobre la teoría del sentimiento nos dice que el sentimiento tiene que ver con el yo, y el entorno al estar sujeto a algo, por ejemplo, puede haber deseo o temor <<sin objeto>> (ansiedad). Pero el <<algo>> en que estoy implicando, por indeterminado que pueda ser tal pensamiento, es en cualquier caso algo presente. Si experimento ansiedad, estoy implicado negativamente, en ser-en-el-mundo. La implicación puede ser positiva o negativa, activa o reactiva, y también directa o indirecta. (Heller, 1993) pág.16

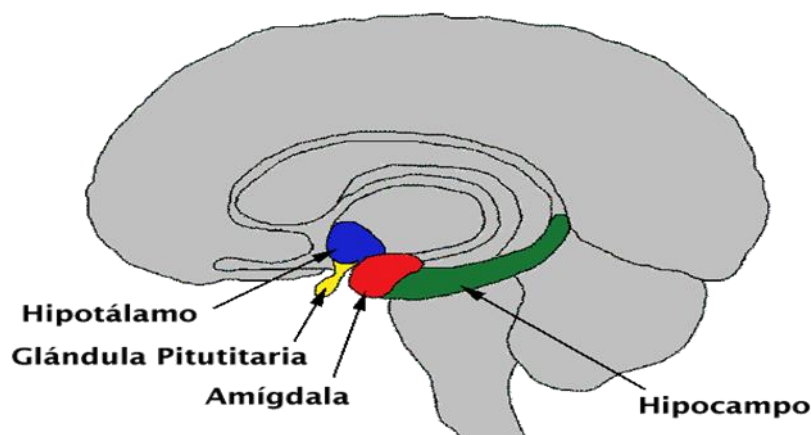
Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Es importante recalcar la diferencia entre sentimiento y emoción: el primero es producto del segundo, la forma en que los sentimientos pueden expresarse exteriormente. Son conocidos por nombres que describen sentimientos. Por otro lado, las emociones son manifestaciones de la mente y del sistema nervioso.

El mundo emocional del sistema nervioso se basa en las siguientes funciones, ya que es importante hacer mención de la misma, y saber cómo funciona en cuestión del cuerpo y las emociones.

La emoción implica al sistema nervioso por completo. Pero hay dos partes del sistema nervioso que son especialmente importantes: El sistema límbico y el Sistema Nervioso Autónomo.

El sistema Límbico, incluye el hipotálamo, el hipocampo, la amígdala, y muchas otras áreas cercanas. Parece ser el principal responsable de nuestra vida emocional, y tiene mucho que ver con la formación de memorias.



(Boeree., 20)

La función del hipotálamo, se encuentra localizada justo debajo del tálamo a ambos lados del tercer ventrículo, (Los ventrículos son áreas dentro de la corteza que están llenas de fluido cerebrospinal, y conectadas al fluido de la médula). Se sitúa dentro de los dos tractos del nervio óptico, y justo por encima (e íntimamente conectado con) la glándula pituitaria.



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

El hipotálamo recibe entradas desde varias fuentes. Desde el nervio vago, adquiere información sobre la presión sanguínea y la distensión de la tripa (eso es, cuanto de lleno está tu estómago). Desde la formación reticular en el tronco cerebral, obtiene información sobre la temperatura de la piel. Desde el nervio óptico, recibe información sobre la luz y la oscuridad. Desde neuronas no usuales que forran los ventrículos, recibe información sobre los contenidos del fluido cerebroespinal, incluyendo a las toxinas que llevan al vómito.

Y desde otras partes del sistema límbico y los nervios olfatorios (del olfato), se recibe información que ayuda a regular la comida y la sexualidad.

El hipotálamo también tiene algunos receptores propios, que le proveen información sobre el balance iónico y la temperatura de la sangre.

El hipotálamo envía instrucciones al resto del cuerpo de dos formas. La primera de ellas es hacia el sistema nervioso autónomo. Esto permite al hipotálamo tener el control último de cosas como la presión sanguínea, la tasa cardíaca, la respiración, la digestión, el sudor, y todas las funciones simpáticas y parasimpáticas.

La otra forma en la que el hipotálamo controla las cosas es mediante la glándula pituitaria. Está neurológica y químicamente conectada a la pituitaria, la cual bombea de forma alternada hormonas llamadas factores de liberación en el torrente sanguíneo. Como sabes, la pituitaria es llamada “glándula maestra”, y esas hormonas son de importancia vital en la regulación del crecimiento y el metabolismo.

El Hipocampo

El hipocampo consiste en dos “cuernos” que describen una curva desde el área del hipotálamo hasta la amígdala. Parece ser muy importante en convertir las cosas que están “en tu mente” ahora (en la memoria a corto plazo) en cosas que recordarás por un largo tiempo (memoria a largo plazo). (Boeree., 20)



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

En otras palabras, el hipotálamo se encarga de liberar todas las hormonas necesarias para sentir emociones, mientras que el hipocampo controla los procesos mentales asociados con la memoria y el recuerdo de situaciones que generan sentimientos para que podamos recordar esas situaciones. Así nos permite recordar y acordarse de las experiencias más trascendentes de nuestra existencia, experiencias que posteriormente afectarán nuestra forma de actuar.

Expresándolo de otra manera la amígdala también es parte de este proceso y el sistema límbico, donde se involucra en las respuestas emocionales a las situaciones que se están viviendo. Por lo tanto, la amígdala es el núcleo principal para controlar las emociones y los sentimientos en el cerebro, y también controla la respuesta de placer o miedo.

En esta pandemia estamos más susceptibles a sentir ese sentimiento que experimentamos día a día con las circunstancias que nos da la vida, el tema de pandemia no termina y estamos aun sin expresar lo que realmente sentimos, así como describe Merleau-Ponty: <<Los estímulos físicos, juegan el papel de ocasiones más que de causas; su acción depende de su significado vital más que de las propiedades materiales de los estímulos>> (Heller, 1993) pág. 23

Esto quiere decir que el sentimiento surge de algo más instintivo, como una emoción, y para que se produzca debe existir una causa que surja de una idea que haga que la persona lo pueda tener neutra y se convierta en algo sostenible.

Un ejemplo, como en esta pandemia los adolescentes estuvieron más tiempo con sus padres o tutores, ponemos una situación donde, a un adolescente un padre le piden que haga algo e inmediatamente reaccione de forma nerviosa y enojada, esta situación abruma, el enojo y es posible que mal de ellos, luego, cuando vuelve más tranquilos y capaces de pensar y actuar menos impulsivamente, se da cuenta de que ha exagerado, y no debe responder de esta manera.

Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Seguimos pensando objetivamente en nuestras acciones y la culpa se forma en nosotros como resultado del análisis objetivo de lo que hemos hecho, es decir, ya no es lo que éramos, empezamos a sentir instintivamente como sentimientos de ira y enfado.

Podemos ver en la tabla 1.1 cuál es la diferencia entre emoción y sentimiento.

Diferencias entre

Emoción	Sentimiento
Reacción a un estímulo	Estado de ánimo estable
Inconsciente e inmediata	Consciente progresivo
Corta	Largo
Antes que la razón	Tras interpretar y pensar
Universales	Individuales
Más intensa	Menos intenso, pero más profundo
Llevan a actuar	Llevan a decidir vivir de una manera

(Marissa, 2021)

2.4 Tres dimensiones biológicas de la personalidad del adolescente

El modelo de Robert Cloninger tiene en cuenta dos dimensiones: una innata, que constituye el temperamento y otra adquirida, que forma el carácter. Cloninger diferencia cuatro rasgos de temperamento: buscar lo nuevo, evitar el castigo, depender de la recompensa y persistir.

El científico diferencia también tres rasgos del carácter: autoconocimiento, cooperación y autotranscendencia. (Chabot., 2009) pág.199 El autor trata de decir que las primeras impresiones son las siguientes.

Búsqueda de novedades: muestra tendencia a buscar nuevos estímulos.

Evitar el castigo y el dolor: mostrar una fuerte respuesta a los estímulos negativos o participar en comportamientos diseñados para evitar el castigo.

Demanda de recompensas y afecto, es decir, la tendencia a responder violentamente o resistirse a la prolongación de la recompensa.

Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

En la siguiente tabla 2.6 se refleja las características de quien busca la novedad.

Rasgo débil	Rasgo fuerte
<ul style="list-style-type: none"> • Poco curioso y poco entusiasta • Poco expresivo, reservado y rígido. • Tolera la rutina y la monotonía reflexiva, ordenada, metódica y bien organizada. • Acepta las nuevas ideas o maneras de hacer con lentitud. • Paciente y tolera bien la frustración • Se desestabiliza con los cambios • Establece en su trabajo y en sus relaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gran necesidad de sensaciones nuevas y estimulantes. • Toma riesgos físicos • Toma riesgos en sus relaciones • Impulsivo y desordenado. • Tolera mal la rutina; se molesta fácilmente con ella. • Es entusiasta y apasionado. • Se compromete rápidamente • Ama los cambios; es curioso y abierto. • Impulsivo y colérico cuando se frustran sus deseos. • Inconstante ante el esfuerzo. • Sus relaciones son inestables y dolorosas

Tabla 2.6 (Chabot.,

En definitiva, las personas con rasgos elevados en busca de novedades tienen una enorme necesidad emocional, una exigencia superior a la normal.

Esto se explica por los bajos niveles de dopamina en ciertas áreas del cerebro.

Etapas de sensibilidad máxima del cerebro a la dopamina, un neurotransmisor que activa los circuitos de gratificación e interviene en el aprendizaje de pautas y toma de decisiones. Esto ayuda a explicar lo rápido que aprenden los adolescentes, su extraordinaria receptividad a la recompensa y sus reacciones extremas ante el éxito y el fracaso. El adolescente se guía más que nadie por actividades que le producen placer.)



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Esta también viene acompañada de otros dos neurotransmisores como oxitocina y serotonina que tiene una función importante como lo es el cerebro adolescente es especialmente sensible a la oxitocina, otra hormona neurotransmisora, que entre otras cosas hace más gratificantes las relaciones sociales.

La oxitocina a menudo trabaja sinérgicamente con la dopamina para vincular las conexiones sociales con los sentimientos de recompensa. Por eso la respuesta del cerebro adolescente a la exclusión del grupo de pares es muy semejante a la que se observa en el cerebro ante situaciones de amenaza física o falta de alimento.

La serotonina es otro neurotransmisor que puede aparecer desregulado en la adolescencia. Esto explica el estado cambiante y variable en el ánimo de los adolescentes, así como su apetito y sueño. Cuando funciona de manera óptima, la serotonina conduce al bienestar y la felicidad. Niveles bajos de serotonina en la adolescencia pueden relacionarse con la soledad, los trastornos alimentarios, la depresión y conductas autoagresivas. (Infancia, 2020)

A menudo no es suficiente para las personas en busca de renovación, tratan de compensar esta carencia adoptando comportamientos hacia todo lo que pueda estimular su satisfacción y crear en ellos un estado activo que no son capaces de hacer.

Hoy sabemos que la adolescencia es la segunda mayor oportunidad para la formación de adultos sanos, independientes y socialmente adaptados cuyas trayectorias comienzan en la niñez, pero se complementan y mantienen en la adolescencia.

La siguiente personalidad está ligada a las características de quienes evitan el castigo y el dolor, aquellas personas para quienes evitar el castigo y el dolor es un rasgo de carácter dominante son cautelosas, ansiosas y temerosas.

Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Por el contrario, quienes no intentan evitar el castigo y el dolor son a menudo despreocupados, relajados y valientes. Son optimistas- aún en las situaciones que otros juzgan inquietantes-, audaces, abiertos a los demás y extrovertidos. Son dinámicos y tienen vigor y vitalidad. (Chabot., 2009) pág.203

Características de quienes evitan el castigo y el dolor. Tabla 2.7

Rasgo débil	Rasgo fuerte
<ul style="list-style-type: none"> • Despreocupado, relajado y valiente • Ciegamente optimista • Audaz, abierto a los otros y extrovertido. • Confiado ante el peligro e imprudente • Confiado ante la incertidumbre • Enérgico, dinámico, vigoroso y desbordante de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prudente, nervioso y temeroso • Tendencia a ser pesimista • Teme al fracaso y a los malestares. • Tolera mal la incertidumbre y las situaciones poco familiares. • Ansioso frente a lo desconocido. • Toma poco riesgo, tímido y falta de confianza en sí mismo. • Evita los encuentros con extraños • Tiene necesidad de signos tangibles de aceptación por parte de los demás. • Tiene poca energía; esta con frecuencia cansado. • Planifica mucho.

(Chabot., 2009)

La poca búsqueda de afecto permite ser objetivo y no sesgar el comportamiento por el deseo de gustar o de ser aceptado. La ausencia de sensibilidad, por su parte, vuelve la comunicación difícil y las relaciones afectivas poco probables. (Chabot., 2009) pág.205

Por otra parte, las personas que tienden a evitar el castigo y el dolor suelen ser tímidas, tímidas, inhibidas socialmente y sin energía.

Aquí podemos rescatar que los rasgos de la personalidad son una apertura para que los adolescentes elijan, decidan e identifiquen como sobrellevar sus emociones dentro del contexto donde se desenvuelva.

Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

En retrospectiva, las personas con fuertes necesidades emocionales y de recompensa según Chabot las personas con esta personalidad sienten que necesitan sentir la aprobación y relaciones emocionales importantes y estaban interesadas en complacer a los demás.

La ventaja de este rasgo es una gran sensibilidad a las señales sociales, lo que favorece relaciones cálidas y bondadosas. La desventaja radica en que su búsqueda de apego y de afecto puede hacerlos influenciados y llevarlos a perder objetividad. En los casos más graves, puede conducir a una dependencia afectiva importante. Tabla 2.8 (Chabot., 2009) pág. 205

Tabla 2.8 Características de quien requiere recompensa y afecto.

Rasgo débil	Rasgo fuerte
<ul style="list-style-type: none"> • Frio e indiferente • Socialmente inestable • Distante y solitario • Poco comunicativo • Tiene poca afinidad con los otros • Permanece objetivo. No intenta complacer o ser aceptado. • Es difícil comunicarse con él o ella. Relaciones afectivas poco probable. • Egocéntrico. Poco empático y compatible. 	<ul style="list-style-type: none"> • Necesita aprobación de los otros, apoyo y recompensa. • Cálido, sensible y consagrado. • Busca contactos sociales y afectivos • Estable fácilmente vínculos amistosos e íntimos • Expresa fácilmente sus emociones y sentimientos • Empáticos y comprensivos. • Influyente. • Pierde fácilmente la objetividad.

(Chabot., 2009)

El resultado de esta tabla es que este personaje busca con afección afecto y necesita la aprobación de los demás para apoyo y recompensas, son personas cálidas, sensibles y desinteresadas, buscan variedad de relaciones sociales y afectivas, también tienen la base para relaciones amistosas y cercanas y por supuesto, expresar fácilmente sus sentimientos y emociones.



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Estos rasgos de personalidad serían los más adaptables para los adolescentes, sin embargo, creen que la mayoría de las veces los adultos, o el ambiente está en contra de lo que quieren piensan, hacen o actúan, por tal razón, constantemente se cargan de emociones y difícilmente expresan su sentir.

2.5 Impacto y consecuencias en los adolescentes después del confinamiento.

Si bien el confinamiento ha sido considerado una medida necesaria y preventiva por la Organización Mundial de la Salud en la lucha contra el COVID-19 (UNICEF, 2020), también se ha reconocido que puede tener un impacto negativo en la salud física y mental de los niños, niñas y adolescentes. Puesto que durante y después de la pandemia, el desarrollo del o la adolescente es un período de transición psicológica y física entre la niñez y la edad adulta caracterizado por la adquisición gradual de autonomía e independencia en la edad adulta.

Expertos e investigadores han descubierto que ahora que los jóvenes han tenido la posibilidad de salir al exterior presentan las secuelas de la pandemia una de ellas es la Fatiga Pandémica es una realidad que nos afecta a todos en mayor o menor medida. En el caso de los jóvenes, todo apunta a que después de los sanatorios y de los ancianos, es el colectivo que más está padeciendo sus efectos, a si también como menciona que aproximadamente el 25% de los pacientes de entre 10 y 19 años son diagnosticados por depresión. (Calvo., 2021)

Debemos de tener en cuenta que la socialización es muy importante para los adolescentes y para su desarrollo emocional, siempre y cuando se respeten acuerdos para evitar daño a su persona.

Si anteriormente se les privó de no tener la libertad de salir por ciertas circunstancias ajenas y por ende la recuperación emocional es importante, para que tengan un equilibrio y una estabilidad social.

En los últimos meses se han incrementado las cefaleas tensionales, los mareos, las migrañas, el insomnio... Y no dejan de ser formas de somatizar entre los adolescentes.



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Cuando estos síntomas persisten en el tiempo, es importante buscar ayuda de un profesional de la salud mental. Cuando hay aburrimiento, la falta de interés conduce a la depresión. Además, el hecho de que estos comportamientos se hayan cronificado, también provocado por la epidemia, hace que los adolescentes se vayan adaptando cada vez peor a la situación, ya que empiezan a sentirse deprimidos, incluso ansiosos si sus padres pierden el trabajo, o si se dan cuenta del ambiente de ansiedad que les rodea. (Calvo., 2021)

Es importante reconocer que a esta edad donde los adolescentes están en su desarrollo es difícil saber hasta cuando terminara esto de la pandemia, algunos de ellos aun sienten preocupación por sus familiares e incluso viven en duelo por la falta de alguno de ellos. (Cortese et al., 2020).

La UNICEF al darse cuenta de que la salud mental tanto de niños, niñas y adolescentes está en riesgo por los efectos de la pandemia hace un reporte en la que nos presenta cuales son las causas principales, así, como las enfermedades que han aumentado con el confinamiento, si bien nos menciona que en efecto, existe el riesgo de que la repercusión de esta pandemia cause estragos en la felicidad y el bienestar de los niños y niñas, las y los adolescentes y los cuidadores durante los próximos años, y ponga en peligro las bases que sustentan la salud mental. (UNICEF., 2021)

Para comenzar como principal factor seria la preocupación por la salud mental de nuestros adolescentes y familia en general, ya que se ha mostrado muy claro lo que ha pasado durante y después del confinamiento en toda la población, y afectó nuestro entorno interior ósea nuestro mundo emocional. Aunque con el tiempo podremos generar un contexto agradable para nosotros y los adolescentes.

La UNICEF nos menciona que debemos tener en cuenta, conocer el rol fundamental que desempeñan las madres, los padres y los cuidadores en la tarea de marcar el rumbo de la salud mental desde la primera infancia; somos conscientes de la necesidad de apego que sienten



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

los niños y niñas y las y los adolescentes; y sabemos que la pobreza, la discriminación y la marginación pueden tener un profundo impacto sobre la salud mental.

Estamos en proceso de poder ayudar a los y las adolescentes, y posteriormente, a las siguientes generaciones, porque sinceramente no sabemos cuándo y cómo terminara esta pandemia, así mismo para crear herramientas que les permitan completar sueños, desarrollar su potencial y su gran aporte con el mundo que les rodea.

2.6 Definición de Estrés

En el diccionario nos dice que el estrés es una intensa reacción emocional a una serie de estímulos externos que activan respuestas fisiológicas y psicológicas de naturaleza adaptativa. Si los esfuerzos del sujeto fallan porque el estrés supera la capacidad de respuesta, el individuo es vulnerable a la enfermedad psíquica, la somática o ambas.

El término, ampliamente usado también en el lenguaje común con significados con frecuencia opuestos entre sí, lo introdujo en biología W.B. Cannon, pero Sólo más tarde tuvo una definición unívoca gracias a H. Selye, según quien “el estrés es la respuesta no específica del organismo a cualquier requerimiento efectuado por éste” (Galimberti U., 2002)

También nos explica que el estrés puede ser un procesos de requerimiento y abarca una gama muy amplia de estímulos, llamados agentes estresantes, que van desde los estímulos físicos, como el calor y el frío, hasta los esfuerzos musculares, la actividad sexual, el shock anafiláctico, los estímulos emocionales, mientras la respuesta biológica, siempre la misma, es consecuencia de una reacción defensiva del organismo que consiste en la activación del eje hipotálamo-hipófisis-ACTH-corteza suprarrenal, donde se liberan en círculo los corticosteroides (endocrino, sistema).

Tal reacción defensiva y adaptativa, denominada emergencia o síndrome general de adaptación, está caracterizada por una fase de alarma con modificaciones bioquímicas



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

hormonales; una fase de resistencia en la cual el organismo se organiza funcionalmente en sentido defensivo, y una fase de agotamiento en la que se produce el derrumbe de las defensas y la incapacidad para adaptarse posteriormente.

Existen definiciones de estrés basadas en la intensidad del estímulo, otras en la calidad de la respuesta fisiológica, otras más que describen el estrés a partir del costo requerido por el individuo en términos de sus características específicas para enfrentar los problemas y responder al entorno. (Galimberti U., 2002)

2.7 Concepto de Tensión Emocional.

La tensión emocional está sujeta al estrés por lo tanto hay investigaciones que desde hace años se ha descubierto que la tensión emocional daña paulatina e inexorablemente al cuerpo porque suele reventar como enfermedades psicosomáticas. Es tal el daño de lo psico-emocional al cuerpo, que se considera que de cien enfermedades ¡setenta u ochenta! son psicosomáticas. Y una de las investigaciones más interesantes en la psicología contemporánea es referente a la influencia del estrés en la salud, azote y asesino del ser humano moderno. Esto es, la mente (psique) enferma al cuerpo (soma).

En otras palabras, la tensión emocional (depresión, ansiedad, furia...) y el estrés (causado por problemas económicos, presión laboral, ruptura sentimental, muerte de un familiar...) mal tratados o encauzados incorrectamente pueden desencadenar momentos trágicos en el humano, provocándole incluso la muerte.

Tanto el estrés social como el psicológico pueden activar o agravar un amplio abanico de enfermedades como diabetes mellitus, lupus, leucemia y esclerosis múltiple. Desde luego, la importancia de las causas psicológicas varía ampliamente entre diferentes personas con el mismo trastorno. (García, 2016)



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

En otras palabras, se puede interpretar de esta forma, ya que durante la pandemia muchos a adolescentes estuvieron bajo un estrés en su círculo familiar, así como en un ciclo escolar que la tensión emocional se puede reflejar en tensión o en una sensación de estrés físico o mental. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo ponga irritable, enojado o nervioso. El estrés es la respuesta del cuerpo a los desafíos y demandas.

Si conforme fue pasando la pandemia, esta tensión emocional desde otra perspectiva, la situación en casa al estar encerrados los adolescente, porque no se les permitía salir para evitar que ellos se contagiaran, así como estar compartiendo el espacio con otro integrante de la familia, la situación en el hogar era estresante ya que las tareas de la escuela eran incomprendidas en algunas ocasiones o incluso excesivas para algunos adolescentes, algunos testimonios cuentan que se desvelaban para terminar sus tareas, más cuando alguno de ellos cursaban su primer o segundo año secundaria, obtenían un estrés por la carga escolar, aun si no concluían, el consejo escolar se reunía para tener acuerdos ante esta situación escolar, ya que algunos maestros daban consideración para entregar tareas atrasadas, para no afectarlos en sus calificaciones.

2.8 Definición de miedo.

Es una reacción normal ante un objeto o situación que representa un peligro real o percibido. Las reacciones de miedo incluyen sentimientos subjetivos de temor y nerviosismo, evitación del estímulo temido, y actividad fisiológica como un incremento en la frecuencia cardíaca y respiratoria. Es una emoción inevitable y Esencial que aumenta la energía en momentos de peligro y genera acciones de precaución y prudencia. (Anaya, 2010)

Otra definición nos dice que el miedo con frecuencia está acompañado por una reacción orgánica, de la que es responsable el sistema nervioso autónomo, que prepara al organismo para las situaciones de emergencia disponiéndolo, aunque de manera no específica, a la preparación para la defensa, que se traduce por lo general en actitudes de lucha y fuga; en cambio, cuando es ampliada y relativa a objetos, animales o situaciones que no pueden ser



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

considerados aterradoros, asume los rasgos patológicos de la fobia (v.), que el psicoanálisis interpreta como una defensa ante la angustia. Siempre en el ámbito psicoanalítico.

Según (Galimberti, 2002) nombra a S. Freud el distingue el miedo, que “requiere un objeto determinado, en presencia del cual uno lo siente”, de la angustia (v., § 2), que “designa cierto estado como de expectativa frente al peligro y preparación para él, aunque se trate de un peligro desconocido”, y del susto (v.), que “en cambio, se llama terror al estado en que se cae cuando se corre un peligro sin estar preparado: destaca el factor de la sorpresa.”

Esto significa que, cuando el miedo se vuelve muy fuerte, pierde esta función y se convierte en pánico, que es una sensación de miedo extremo y una pérdida de control repentina y abrumadora, con la respiración agitada y el corazón acelerado.

Puede adormecernos o actuar de manera ineficaz en situaciones percibidas como amenazantes, es importante que, durante este tiempo de contingencia, prestemos atención a nuestros adolescentes en cuanto a cómo se sienten, y si están experimentando síntomas similares al pánico, buscar ayuda profesional.

Cuando Freud nos dice que el miedo requiere un objeto determinado, esto podría ser, una araña, o algo que nos genere miedo, todos tenemos un miedo que nos genere una angustia infinita de sentir que estamos en peligro, esto es por qué no sabemos qué tan peligroso puede ser el estar ahí, en esta pandemia se produjo miedo, angustia y terror, ya que no sabíamos a que no enfrentábamos, pues esto no era visible ante los ojos y por esa razón, es importante conocer que esta emoción es una de las que más nos provoca un cambio corporal, como la sudoración de manos, respiración agitada, etc.

Los patológicos de la fobia es el miedo que se vuelve patológico cuando se desencadena con frecuencia en un umbral de riesgo muy bajo y, además, esta baja respuesta previa al desencadenamiento es desproporcionada y genera un miedo incontrolable.

Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

El psicoanálisis es una teoría psicológica que sostiene que la supervivencia inconsciente, impulsada por instintos conscientemente reprimidos, por la conciencia. Esta teoría entra con algunos tratamientos para las enfermedades mentales.

El ámbito psicoanalítico, es el psicoanálisis se puede definir como una teoría analítica clínica que analiza el subconsciente humano para tratar de comprender los comportamientos, las emociones y las formas de pensar. Además, como hemos dicho antes, el psicoanálisis es un enfoque terapéutico y terapéutico.

2.9 El duelo en México por Covid-19

El duelo es uno de las etapas que todo ser humano pasa alguna vez en la vida allá experimentado, la experiencia de sentir que un ser querido se ha ido, empieza cuando perdemos a un amigo, hermano, madre, padre, abuela o abuelo, pero la pregunta es, ¿cómo empezamos a experimentar este sentimiento? Tocaremos primero el tema del duelo durante la pandemia en México.

Durante la pandemia en México se han realizados pocos estudios de las pérdidas familiares que han tenido tanto niños como adolescentes, recordemos que durante el proceso de la pandemia ellos no están solos, si no que están con los padres o tutores. Y esto ha tenido consecuencia a nuestras vidas y es sumamente importante para nuestras existencias, más aún al momento de despedirnos de nuestros seres queridos fallecidos.

La UNAM realizó una investigación exploratoria en donde se refleja que hay más de 21 países medidos en el mundo, se calcula que México es donde más niños y adolescentes han quedado huérfanos por la Covid-19. Habrían perdido a sus padres o a sus cuidadores principales (por ejemplo, sus abuelos) 131 mil menores de edad, según una investigación publicada en la Revista The Lancet. apoyo. (Méndez., 2021)

Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Las muertes, repentinas o que ocurren después de una larga enfermedad, etc., son las que hacen que esta pandemia sea más impactante. Una muerte inesperada, o una muerte precedida de muchas incertidumbres, nos imposibilitan aceptarla, aumentando nuestro dolor y sufrimiento, más porque no podemos estar con nuestro enfermo dentro del hospital, nadie puede hacer el acompañamiento dentro de este proceso.

Así mismo tenemos que pensar en cómo ayudar a los adolescentes a llevar a cabo el duelo, en las investigaciones mencionan que los tipos de duelos para los adolescentes son, el de la pérdida de un ser querido o conocido: también padecen la distancia de los seres queridos, amigos, compañeros y familiares. De acuerdo con cifras del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) México es el país de Latinoamérica donde los niños han estado más tiempo sin escuela. (Méndez., 2021)

ORFANDAD Y PÉRDIDA DE CUIDADORES EN EL MUNDO

PAÍS	TUTORES PRINCIPALES			CUIDADORES SECUNDARIOS			TOTAL	
	MADRE	PADRE	AMBOS	SUBTOTAL	ABUELA	ABUELO		AMBOS
México	33,342	97,951	32	131,325	4,429	5,342	36	141,132
Brasil	25,608	87,529	13	113,150	8,567	8,577	69	130,363
India	25,500	90,751	12	116,263	1,132	1,766	9	119,170
EU	29,222	75,645	17	104,884	4,172	4,618	34	113,708
Sudáfrica	26,673	55,733	16	82,422	8,305	3,868	30	94,625

* Información extraída del estudio "Global minimum estimates of children affected by Covid-19-associated orphanhood and deaths of caregivers: a modelling study" (*The Lancet*, Julio 20, 2021).

(Méndez., 2021)

Como vemos en la tabla es muy preocupante en los adolescentes en cual no tengan la facilidad de pedir ayuda o tener la ayuda necesaria de algún profesional de la salud, aun nos hace falta realizar más intervenciones psicológicas, crear estrategias en las cuales podamos también guiar a los padres o tutores a lidiar con una pérdida de un ser querido cercano.

Carolina Santillán Torres Torija, supervisora académica del Programa Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio (CREAS) de la Facultad de Estudios Superiores (FES)

*Mariely Guatemala Ramos.
Facultad de Psicología.*

Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Iztacala, explicó que no tenemos la experiencia de los campos de concentración o de una guerra, pero sí situaciones adversas de la infancia, como poco acceso a servicios de salud mental, bajo nivel educativo, padres que trabajan y una difícil manera de mantener un nivel de vida medianamente digno. “Lo que sucedió con la pandemia es que puso en evidencia estos eventos estresantes crónicos: violencia, acceso a las sustancias, desempleo, muerte, familias que se disolvieron víctimas de la Covid-19, por violencia intrafamiliar, alcoholismo, hacinamiento o falta de redes de apoyo”. (Méndez., 2021)

Los adolescentes están en camino de convertirse en adultos jóvenes, listos para ingresar al mundo real y comenzar a vivir como adultos, tienen la capacidad de pensar y razonar de manera abstracta y pueden llegar a conocer sus valores personales, fortalezas y debilidades.

La muerte representa lo más opuesto a todo aquello que es importante en ese punto de sus vidas. La comprensión que tienen de la muerte es comparable a la de un adulto, pero su estado emocional está constantemente agitado y cambiando. Por un lado, como abrazan la vida plenamente y están convencidos de su inmoralidad y omnipotencia, les resulta difícil aceptar la muerte. Y, por otro lado, el trauma de la muerte tiende a aumentar la agitación emocional que experimental. (Kroen, 2011) pág.48

Se entiende que durante el proceso del duelo pueden experimentar y surgir una ola de emociones que el adolescente puede sentir repentinamente, desde el miedo hasta la ira, desde el shock hasta la culpa, pueden surgir sentimientos de negación y pensamientos regresivos como los de un niño.

La muerte intensifica la presión que el adolescente está ya sintiendo mientras afronta el futuro y lo que este pueda depararle. Es posible que su primera respuesta a ella sea preguntarse: << ¿Cómo va a afectarme esto a mí, a mi vida y a mis planes?>>.



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

No están siendo egocéntricos, sino que tan sólo son unos adolescentes. Al igual que los preadolescentes, los adolescentes luchan con el hecho de ser conscientes de su propia mortalidad. (Kroen, 2011) pág. 48

Esto afecta psicológica, conductual y físicamente a la persona que lo sufren, lo importante en este proceso es integrarlo a nuestras vidas y reconectarte con él. Tengamos en cuenta que muchos de ellos probablemente ya han experimentado la muerte, como la pérdida de un abuelo, y recuerdan el dolor y la tristeza que sintieron. Posteriormente durante este periodo de duelo descende a la depresión, rompe contacto con amigos y familiares, se aísla y se hunde en un vertiginosamente en sus pensamientos, esto lo hace un proceso íntimo y cada adolescente lo llevara a su manera.

Sin duda alguna estuvimos atravesando con pérdidas y estas traen consecuencias emocionales en los adolescentes, esto se vuelve parte de un cambio constante en nuestras vidas, pero de qué manera estamos llevando a cabo este proceso, si la vida que llevamos está en un constante cambio, y el modo tan catastrófico en que estamos perdiendo a nuestros seres queridos.

Cuando perdemos a un ser querido, nos sentimos triste. El duelo es un proceso natural doloroso, aunque necesario y generalmente adaptable, a la situación emergente, se hace después de una pérdida.

Por supuesto, no poder despedirse de sus seres queridos es uno de las principales consecuencias emocionales que podemos experimentar; he aquí por qué estamos tratando de conseguirlo, algunos psicólogos e instituciones están para ofrecer orientación y consejos sobre cómo superar el duelo, para compensar los daños de acuerdo con estas condiciones especiales del coronavirus.

Esto no solo crea sentimientos de tristeza, sino que también se suma a otros sentimientos que surgen del aislamiento, debido a nuestra seguridad y responsabilidad social, tenemos que seguir las indicaciones sanitaria, las personas más vulnerables se han ido y no nos dejan compartirlas porque tenemos que mantener la distancia social.

2.9.1 El duelo y sus etapas.

Empecemos por definir que es el duelo, El duelo (al. Trauer; fr. deuil; ingl. mourning; it. lutto) Estado psicológico consecuente a la pérdida de un objeto significativo que formaba parte integrante de la existencia. La pérdida puede ser de un objeto externo, como la muerte de una persona, la separación geográfica, el abandono de un lugar, o interno, como la desaparición de una perspectiva, la pérdida de la propia imagen social, un fracaso personal y semejante.

Como dice S. Freud, que prevé una fase de negación, en la que el sujeto rechaza la idea de que la pérdida haya sucedido; una fase de aceptación, en la que se admite la pérdida, y una fase de separación del objeto perdido con revestimiento hacia otros objetos de la libido que está ligada al objeto. (Galimberti u., 2002)

El modelo de Kübler-Ross, a menudo denominado las cinco etapas del duelo, supone un ¿Por qué las personas enfrentan tragedias, especialmente cuando se les diagnostica una enfermedad? Pérdida definitiva o catastrófica (empleo, ingresos, libertad, divorcio, etc.) en cinco etapas diferente como: Negación, Ira, Negociación, Decepción y Aceptación.

Kübler-Ross dice que los pasos no tienen que estar en el orden anterior, y no tienen que estar en ese orden. Todos los que han experimentaron este proceso del duelo sus experiencias son distintas, aunque confirmó que uno sufriría al menos dos veces estas acciones. Las personas suelen pasar por algunas de estas etapas en un efecto de "montaña rusa", Cambia entre dos o más y haz uno o más antes de terminar.

Estas etapas cambian en la situación actual que vivimos y a lo que nos referimos básicamente cada uno pasa en una intensidad y duración, ya que cada persona le toma su tiempo y proceso diferente.

1. Negación.

La negación es solamente una defensa temporal para el individuo. Este sentimiento es generalmente reemplazado con una sensibilidad aumentada de las situaciones e individuos que son dejados atrás después de la muerte. «Me siento bien», «esto no me puede estar pasando, no a mí» La situación extraordinaria de confinamiento y no poder ver a la persona que se ha ido puede agudizar la intensidad de esta fase. Se puede creer que la situación no es real. (Kessler, 2016)

2. Ira.

El doliente reconoce que la negación no puede continuar. Debido a esta emoción, quien lo sufre es difícil de ser cuidado debido a sus sentimientos de ira y envidia que le causa cualquier ser o situación que signifique vida. «¿Por qué a mí? ¡No es justo!», «¿Cómo me puede estar pasando esto a mí?» El confinamiento puede aumentar la intensidad de la ira.

3. Dolor emocional.

Aparecen emociones de tristeza, vacío o intenso dolor, se rememoran momentos o frases de esa persona y puede aparecer un sentimiento de vacío ante la idea de que no regresará. «No creo que pueda vivir sin él»; «Mi vida ya no va a tener ningún sentido» No es recomendable intentar alegrar a una persona que está en esta etapa. Es un momento importante que debe ser procesado.

4. Aceptación.

Se reconoce la pérdida y la situación de dolor, así como las repercusiones que conlleva, sin buscar culpables ni adoptar una posición de derrota. «Esto tiene que pasar, no hay solución, no puedo luchar contra la realidad, debería prepararme para esto». (Kessler, 2016)

Lo realmente importante a destacar es que pueden de forma natural y completamente normalizada muchas emociones en estas situaciones, ninguno de nosotros estaba preparado para experimentar algo así, pero la increíble es la adaptabilidad humana que nos ayudará a sobrellevar



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

esta situación en la medida de lo posible sea lo más complaciente posible, pero con la ayuda de un profesional para que el duelo sea más favorecido.

Voz Pro Salud Mental subraya que estas etapas no necesariamente se dan en este orden, debido a que se pueden registrar regresiones cíclicas. “Cuando aparentemente estamos en la fase de aceptación es posible regresar a cualquiera de las etapas anteriores. Es un proceso personal, al que no todos los individuos reaccionan igual”, agrega Dra. Graciella Cámara, integrante de Voz Pro Salud Mental CDMX (VPSM).

A continuación, algunas determinantes que influyen en la conformación del duelo:

- Tipo de relación afectiva con el fallecido
- Duración de la enfermedad mortal y la agonía, en caso de existir
- Grado de dependencia
- Género del sobreviviente
- Apoyo social, redes sociales
- Ideas religiosas, filosóficas o espirituales
- Presencia o no de otras experiencias de duelo
- Profesión del que sufrió la pérdida, es particularmente más difícil para el personal de salud

(Cámara, 2021)

Pero en la situación actual de pérdida de un ser querido por el coronavirus, el proceso es más complicado, ya que las despedidas sin funeral o despedida religiosa ya no son posibles. Estos rituales nos ayudan a atravesar el proceso de duelo, los abrazos y las actividades religiosas. No poder estar con nuestro muerto, convertirlos en nada más que cargar un ataúd o simplemente cenizas, complica el proceso, y si es difícil para los adultos, lo es aún más para los adolescentes.

Algunas asociaciones han sacado guías para superar este duelo en los adolescentes y que es difícil para ellos el cómo decir un adiós definitivo, como darle ese seguimiento a algo que la



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

vida y la enfermedad les arrebató, uno de ellos son las rituales o ceremonias de despedida para un duelo.

Algunas de las emociones que podemos sentir son el victimismo (por qué me ha tenido que pasar a mí, qué he hecho yo para merecerme esto...), tristeza y abatimiento (no lo puedo soportar...), rabia (chillo, insulto), impotencia (no aguanto más...), culpa (tendría que haberle hecho caso, ir a verlo, pedir perdón...), shock (no me lo creo) e incluso alivio (ahora está en paz... ahora tengo una carga menos...).

Para ir superando y adaptarnos a la pérdida podemos seguir una serie de pasos.

Cada uno nos llevará un tiempo determinado:

1. Aceptar la pérdida.
2. Permitirnos sentir el dolor y saber que se nos pasará.
3. Adaptarnos a que esa o esas personas ya no está o no están.
4. Recolocarse emocionalmente quien o quienes hemos perdido y continuar viviendo.

(PSICOLOGIA., 2021)

Una red de apoyo que nos menciona para poder acompañar a nuestros seres queridos o a nuestros adolescentes es en primera empatizar con su dolor y sufrimiento, así mismo usar las redes de apoyo que son redes sociales, teléfono, WhatsApp, etc. que nos ayudan a comunicarnos con las personas, como amigos y familia, para que si ellos disponen de nuestro acompañamiento para que se desahoguen.

Durante este proceso podemos hacer una carta de despedida, grabar un audio donde se exprese libremente lo que siente por ser querido fallecido, escuchar la música que le recuerde a él o ella o bien que justos escuchaban, encender una vela en su recuerdo, pensar cómo era esa persona que nos quería, y cómo querría que nos encontráramos.

Mantener las creencias religiosas, si somos creyentes, cada persona puede encontrar una forma especial de despedirse que le ayude a superar personalmente su duelo, el duelo, señala



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Bermejo [1], quizá reclame nuestra verdad más grande y hermosa: el valor del amor. Y nuestra verdad más trágica: la soledad radical que nos caracteriza. (PSICOLOGIA., 2021)

Es muy importante llevar el proceso del duelo de una forma saludable, llevada con paciencia, empatía y amor a nuestros adolescentes, tener es empatía con ellos, para que se sientan comprendidos y apoyados en una situación en donde ellos probablemente no sepan cómo expresar su sentir.

Estar atentos a sus cambios de humor o a sus sentimientos, recordemos que el duelo puede tener cambios físicos como emocionales, las personas pueden transmitir o demostrar el dolor que les provoca una pérdida de varias maneras:

Reacciones físicas: Pueden ser cambios en el apetito o el sueño, malestar estomacal, opresión en el pecho, llanto, músculos tensos, problemas para relajarse, poca energía, nerviosismo o problemas para concentrarse.

Pensamientos frecuentes: Pueden ser recuerdos felices de la persona que falleció, preocupaciones o arrepentimientos, o pensamientos de cómo será la vida sin esa persona.

Emociones fuertes: Por ejemplo: tristeza, enojo, culpa, desesperación, alivio, amor o esperanza. Reacciones espirituales: Una pérdida puede llevarnos a encontrar fuerza en la fe, a cuestionar creencias religiosas o a descubrir significados y conexiones espirituales. (Experts, 2020)



CAPÍTULO III: IMPACTO EN EL ADOLESCENTE DESDE SU PERSPECTIVA DURANTE LA PANDEMIA



Capítulo III. IMPACTO EN EL ADOLESCENTE DESDE SU PERSPECTIVA DURANTE LA PANDEMIA

*'La serenidad no es estar a salvo de la tormenta,
sino en encontrar la paz en medio de ella'
Thomas de Kempis
(Canónigo agustino del siglo XV)*

3.1 Familiar

La familia es muy importante para el desarrollo y crecimiento del adolescente, pues de ahí traen sus valores, tradiciones, e incluso su estilo de crianza que cada padre o madre dan a sus hijos e hijas, recordemos que estamos pasando por una situación difícil que nos trajo muchos cambios a nuestras vidas, más que nada a los adolescentes, ya que esto afectó tanto económica, social y escolar.

Las relaciones familiares pueden verse afectadas por diversas circunstancias. Un ejemplo claro es el efecto generado por el confinamiento social derivado de la emergencia sanitaria por la pandemia del COVID-19, ya que familias enteras estaban acostumbradas a la convivencia ilimitada con un ritmo de vida propio, rutina escolar y labores. Hoy han tenido que hacer grandes esfuerzos para fomentar una convivencia sana y armónica en medio del confinamiento, enfrentando realidades muy diversas y con herramientas de crianza distintas. (Peralta, 2020)

Durante este periodo evitamos visitar a nuestros abuelitos, a los tíos, andar con la familia por la situación de pandemia, fue imposible seguir con nuestra rutina, e incluso si pasábamos una vez a la semana en el linaje, la escuela también fue uno de los lugares donde el gobierno por seguridad sanitaria suspendió clases para resguardar la salud de los niños y adolescentes tomando la decisión de que las clases continuaran de manera virtual.

Los hogares con niños y adolescentes en México vieron sus ingresos reducidos en 73.5% de febrero a mayo de este año mientras que los hogares sin niños en 57.9%. Sólo 3 de cada 10 hogares con niñas, niños o adolescentes reciben apoyo de algún programa gubernamental de bienestar. La inestabilidad económica tiene consecuencias colaterales en cuanto a nutrición, educación y violencia. (Infancia, 2020)



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Esto quiere decir que la situación económica y social es la que más ha afectado en cuestión al hogar y en el círculo familiar, la ventaja es que hay adolescentes que cuentan con beca de Benito Juárez y esto les beneficia económicamente a sus estudios e incluso para poder comprar comida.

La Encuesta de Seguimiento de los Efectos del COVID-19 en el Bienestar de las Niñas, Niños y Adolescentes (#ENCOVID19Infancia) es un esfuerzo colaborativo mensual entre UNICEF, el Instituto de Investigaciones para el Desarrollo con Equidad (EQUIDE) de la Universidad Iberoamericana, la Organización de Estados Iberoamericanos (OEI), el Sistema Integral de Protección Integral para Niñas, Niños y Adolescentes (SIPINNA) y Acción Ciudadana Frente a la Pobreza dirigida a generar datos que permitan conocer con exactitud el grado de afectación en la infancia y adolescencia como resultado de la pandemia y diseñar propuestas de acción para mitigarlo. (Infancia, 2020)

Es importante conocer y saber cómo están viviendo nuestros adolescentes, como es que están llevando esta situación de pandemia junto a sus cuidadores o tutores, ya que lo que afecte en casa los pasara afectar a ellos, ya sea social o económica, si bien no puedo decir que todas las familias mexicanas tienen las mismas oportunidades, para seguir adelante con la pandemia, pues a los padres de familia que perdieron su trabajo, y están en busca de uno nuevo.

Los datos del más reciente levantamiento muestran que, en mayo de 2020, entre los hogares donde hay población de 0 a 17 años el 73.5% reportó que su ingreso se redujo respecto a febrero de este año y el 32.3% dijo que uno o más integrantes del hogar perdió su fuente de ingresos durante el confinamiento. Es importante destacar que hay una mayor afectación entre las familias con niñas, niños y adolescentes, puesto que en hogares donde no hay niños el impacto fue menor ya que la reducción del ingreso fue de 57.9% y la pérdida de fuente de ingresos se sintió entre el 21.9%. (Infancia, 2020)



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Algunas de las consecuencias inmediatas observadas a través de la encuesta son una menor inversión a nivel familiar en alimentos que permitan una adecuada nutrición, en artículos de higiene o en aspectos relacionados con el cuidado de la salud, la continuidad de la educación, etc.

Estas afectaciones son más evidentes en las familias con menores recursos, ampliando así el potencial de aumentar las desigualdades sociales ya existentes y dificultar aún más la igualdad de oportunidades durante la infancia y adolescencia. Por ejemplo, la encuesta revela que la inseguridad alimentaria moderada o severa afectaba a alrededor de 1 de cada 4 hogares con niños, mientras que la proporción se reduce de 1 de cada 5 en los otros hogares. (Infancia, 2020)

Si bien durante la pandemia se reflejó la compra de laptops, Tablet, incluso hasta teléfonos celulares, para continuar los estudios de los adolescentes, el ingreso de algunos papás incluyendo en testimonios que comentan, que tuvieron que comprar teléfonos celulares ya que las computadoras estaban escasas, para que los adolescentes que estaban en clases virtuales las tuvieran que tomar sin problema, así mismo los maestros exigían una buena calidad de fotos para la entrega de tareas o proyectos.

En lo referente a la educación, el 78.6% de los hogares con niños en edad escolar expresaron que tuvieron dificultades para continuar con la educación de sus hijos o hijas debido a la falta de computadora o internet, de apoyo docente, de conocimientos o de libros y material didáctico, lo cual indica que se están ensanchando las brechas en el país en cuanto a aprendizaje y que, a mediano y largo plazo, los niños, niñas y adolescentes provenientes de las poblaciones más vulnerables sufrirán una disminución de sus oportunidades en la vida a menos que se tomen medidas inmediatas para prevenirlo. (Infancia, 2020)

Lamentablemente es triste que no todo adolescente tenga la oportunidad de que sus padres o tutores les compraran las herramientas electrónicas y/o digitales para continuar sus estudios, o que las cosas pudieran elevar su costo, más en una situación difícil, si bien

Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

recordemos que hubo padres que perdieron parte de sus ingresos y que posiblemente se les fue la posibilidad de darle el estudio a sus hijos.

Sobre la convivencia familiar, el 35.7% de los hogares con niñas y niños reportaron síntomas de ansiedad severa (frente a 26.7% en los otros hogares) y el 34.2% informan que las discusiones y las tensiones han aumentado. (Infancia, 2020)

Todos trabajan, estudian y viven en el mismo lugar. Estos cambios han creado una serie de patrones inquietantes para una familia acostumbrada a vidas aceleradas, automatizadas y sincronizadas que nos hacen conscientes de cómo funcionamos como familia.

Factores económicos, psicológicos, materiales, emocionales e intergeneracionales, combinados con el componente de “actitud negativa”, empiezan a crear problemas familiares, y los roles de las personas tienen que cambiar.

Lo llamamos problema cuando tenemos una dificultad con algo que llega y lo cambia todo, con algo a lo que no nos adaptamos, algo que nos mantiene fuera de nuestra zona de confort o miedo a perderla, como en este caso la libertad.

Sin embargo, el apoyo familiar está en el centro de cualquier dificultad, e incluso si el problema está en la raíz, hay una solución. El matrimonio es la base de la estabilidad familiar, y una relación sana entre marido y mujer puede aliviar la carga. Es importante ser consciente de los roles de cada uno y respetar el tiempo y el espacio.

En base a los resultados obtenidos parece que no había ninguna condición necesaria para la ocurrencia de los altos niveles de ansiedad, depresión y estrés en el caso del cuidador, ya que en todos los casos la consistencia fue menor a .90 (Ragin, 2008). En los adolescentes en todos los casos, existía una condición necesaria para la ocurrencia de los altos niveles, la alta resiliencia del cuidador (Lacomba-Trejo1, 2020)

Es muy difícil no tener un espacio para nosotros mismos, o bien para tener un rato libre, algunos testimonios comentaban que al único lugar que tenían acceso salir eran a sus



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

patios, si es que contaban con uno, bien salían al su balcón, para distraerse o bien ver por la ventana.

El único camino que resultó valorable fue el resultado de la interacción entre baja resiliencia del adolescente, baja reevaluación ambiental y alta supresión emocional del cuidador y alta reevaluación ambiental y baja supresión emocional del adolescente. (Lacomba-Trejo1, 2020)

En términos generales, padres de familia trabajaban en casa, cuidaban y ayudaban a los niños y a adolescentes a hacer sus tareas revísalas o incluso hacerla de maestro, ya que había temas que se tenían que explicar, la nueva modalidad de aprendizaje-enseñanza no era fácil para los adolescentes, padres y maestros, pues cada uno tiene su forma de aprender.

Respecto a la predicción de los altos niveles de depresión en el adolescente, el camino más relevante fue el resultado de la interacción de una baja resiliencia del adolescente, una baja reevaluación ambiental y supresión emocional del cuidador y baja supresión emocional del adolescente, de otra manera más relevante fue el resultado de la interacción de un mal clima familiar, una baja reevaluación ambiental y supresión emocional del cuidador y una baja reevaluación ambiental y supresión emocional del adolescente (Lacomba-Trejo1, 2020)

Tenemos que implementar nuevas estrategias para que tanto los padres, como los adolescentes, tengan una buena convivencia familiar, creas guías de apoyo para obtener un ambiente saludable, tener empatía hacia nuestra familia y tener en cuenta que no es nada fácil estar siempre un solo lugar, la falta de espacio personal es muy importante para todos, pues se necesita un equilibrio emocional para los padres o tutores, así mismo para que los adolescentes no se sientan incomprendidos por las situación que también ellos pasan.

El segundo aspecto a retomar atendiendo a nuestros resultados observamos la importancia de las relaciones familiares en el ajuste del adolescente y su cuidador aceptando en la explicación del desajuste emocional (ansiedad, depresión y estrés) del cuidador familiar, se

Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

evidencia que el empeoramiento del clima familiar ante la pandemia y la baja reevaluación emocional por parte del adolescente, son factores muy relevantes, lo que nos lleva a aceptar en este caso. (Lacomba-Trejo1, 2020)

En términos generales es difícil tener una convivencia en el hogar, más cuando son más de 3 integrantes en la familia, pues cada quien tiene algo diferente que hacer, y aún más complicado que los padres no tengan esa paciencia de educar dentro del linaje, por cuestión de adaptación, por el trabajo, clases virtuales de los hijos, etc.

3.2 Escolar

Es importante destacar que las enseñanza-aprendizaje fue uno de los retos en esta pandemia, tanto para los maestros, como los padres de familia, el gobierno implemento el uso de los TIC (Tecnologías de la Información y las Comunicaciones) así como TAC (Tecnologías del Aprendizaje y el Conocimiento) y TEP (Tecnologías del Empoderamiento y la Participación). Para que la enseñanza llegara a todos los hogares, una de las herramientas fue la tv abierta ya que pasaban las transmisiones desde preescolar hasta 6 años de primaria incluso hasta secundaria.

Es de suma importancia saber cómo los adolescentes afrontaron esta situación si realmente la mayoría de ellos pudo haber concluido o haber tenido la oportunidad de continuar con sus estudios, recordemos que para sus cuidadores también les afectó la economía.

A raíz de la pandemia por la COVID-19 desde marzo de 2020, el Sistema Educativo Nacional se ha enfrentado a un desafío sin precedentes, implementando clases a distancia ante el cierre temporal de las escuelas, impactando tanto la conclusión del ciclo escolar 2019-2020 como en el actual ciclo 2020-2021. El INEGI, consciente de la necesidad de proporcionar información de interés a los diversos sectores de la sociedad, realiza la Encuesta para la Medición del Impacto COVID-19 en la Educación (ECOVID-ED), que busca conocer las condiciones en que la población estudiantil del país concluyó el pasado ciclo escolar; con qué medios educativos enfrenta el actual ciclo escolar, cómo se apoya el aprendizaje desde casa, entre otros temas. (INEGI, 2020)



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

En términos generales tenemos que saber que ha pasado con la educación, saber el interés de cómo los adolescentes están desafiando esta situación, si cuenta con las herramientas adecuadas para su aprendizaje, o cuales son los problemas que han tenido al llevarlas a cabo, por otra parte, tenemos que considerar que no todos tienen acceso a internet en casa.

Recordemos que cuando empezó la pandemia ya había un ciclo escolar iniciado, que fue el 2019-2020, ahí es donde surgieron los cambio para un mejor aprendizaje, se implementaron el uso de los TIC, para obtener un resultado favorable en la enseñanza, desde un nivel preescolar hasta un nivel superior, es aquí donde empieza un sistema de clases a distancia.

Asimismo, se ha reportado que diferentes instituciones educativas de nivel bachillerato y universidades del país, se han visto en la necesidad de trabajar en equipos multidisciplinarios (pedagogos, psicólogos educativos, especialistas en programación y software, entre otros), para establecer los contenidos virtuales que los profesores utilizarán para las clases en línea y solventar las limitantes que la enseñanza virtual conlleva frente a entornos presenciales, y que impiden a los profesores tener un control del aprendizaje de sus estudiantes, obligando a dicho personal docente a actualizarse en el manejo de las herramientas tecnológicas, a partir de cursos de capacitación que deben atender a la par de realizar la carga académica para sus clases. (INEGI, 2020)

Desde otra perspectiva, con testimonios de maestros que para su edad de 50 años era difícil entrar al mundo de la tecnología, ya que ellos estaban acostumbrados a dar clases presenciales, algunos presentaban problemas para entrar a Zoom, Meet, Google Classroom, Microsoft Teams, que fueron plataformas en las que se apoyaban para subir trabajos y que los maestros afirmaban que alumnos tenían esa posibilidad de entregar tareas.

Aquí vemos una tabla de los dispositivos electrónicos que ocuparon mientras estaban las clases virtuales y como es que la población en general usaba más, pues bien sabemos el esfuerzo que hicieron muchos padres para que sus hijos tomaran sus clases con mejor calidad. (INEGI, 2020)

Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

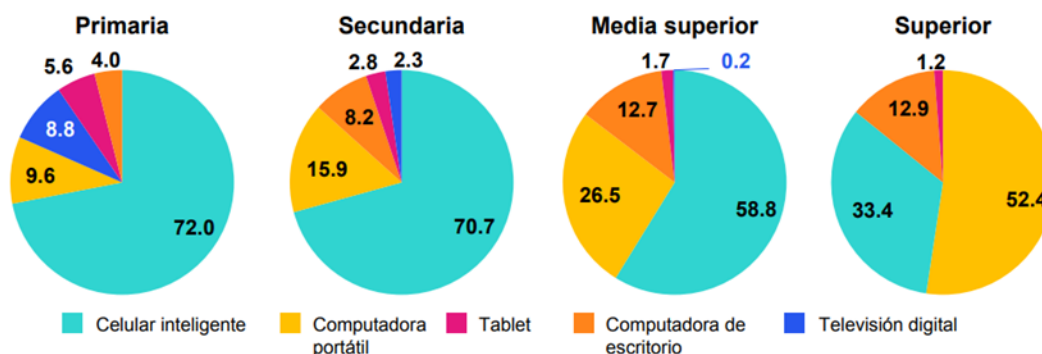
Porcentaje de la población de 3 a 29 años inscritos en el ciclo escolar 2019–2020, según principales aparatos o dispositivos electrónicos usados para sus actividades escolares o clases a distancia



Fuente: INEGI. Encuesta para la Medición del Impacto COVID-19 en la Educación.

(INEGI, 2020)

Porcentaje de la población de 3 a 29 años inscritos en el ciclo escolar 2019–2020, según aparatos o dispositivos electrónicos usado principalmente para sus actividades escolares o clases a distancia, por nivel de escolaridad



(INEGI, 2020)

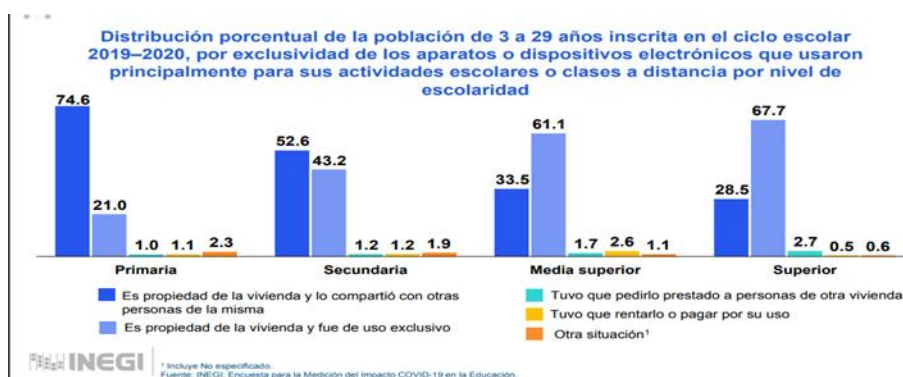
Derivado de diversos escenarios que puedan presentarse en los hogares de México y las necesidades a las que se enfrentan diariamente los niños, niñas, adolescentes y jóvenes del país, es que resulta de gran relevancia conocer las características de las personas en edad escolar al interior de las viviendas, así como sus condiciones de equipamiento y disponibilidad de las

Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

herramientas tecnológicas, y cómo se han enfrentado al uso de equipamiento para atender sus clases de manera no presencial. (INEGI, 2020)

Es muy difícil aserir que no todos los adolescentes tuvieron las mismas oportunidades para seguir continuando sus estudios, pues muchos de ellos dejaron sus estudios porque no tenían internet, o no contaban con presupuesto para comprar un teléfono o una computadora o bien tener que estar con algún familiar o pedir algún dispositivo prestado únicamente solo para las clases a distancia.

Esta modalidad fue una de los primeros retos que se ha enfrentado los adolescentes, en cuestión de educación y modalidad de adaptación, ya que anteriormente mencionamos que los maestros eran los principales impulsores a los tics.

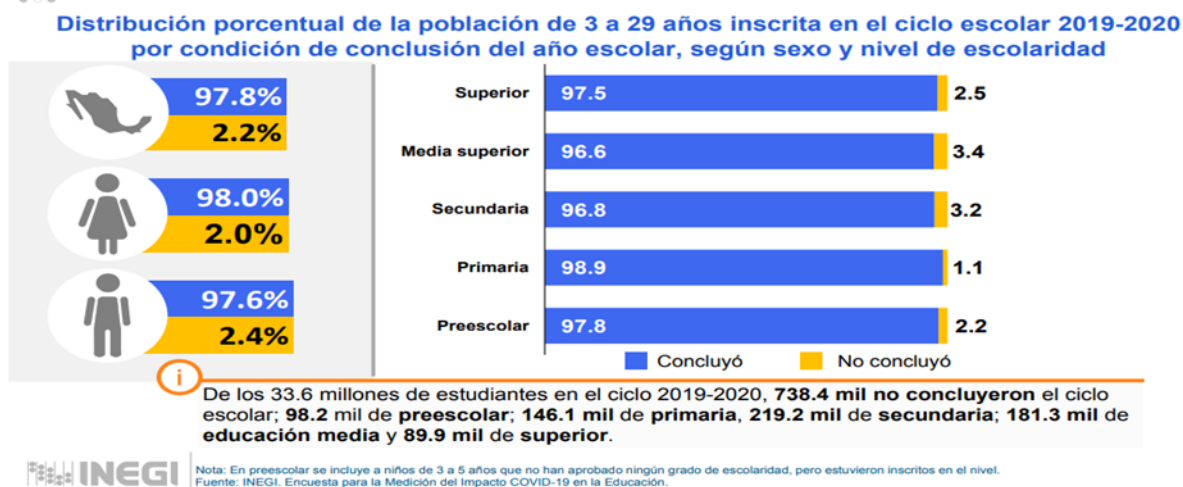


(INEGI, 2020)

Si bien el uso de plataformas comerciales permite responder de manera rápida a una necesidad y demanda de utilizar un recurso tecnológico (software) para ofertar un programa de estudio en modalidad virtual, estas plataformas poseen limitaciones de manejo y administración de recursos y funciones (Mariño 2006) (Angélica María Hernández Ramírez, 1 sep 2020)

Estos diseños tecnológicos pasaron hacer una herramienta de muy fácil acceso, tanto para los alumnos como para los docentes, haciendo que las clases no solo fueran de manera monótona si no también interactivas, para desarrollar un estímulo de enseñanza –aprendizaje, para así no aburrir a los alumnos, y que su forma de aprender fuera satisfactoria, esto beneficia el manejo, monitoreo, seguimiento y evaluación de todos los individuos participantes (estudiantes y docentes).

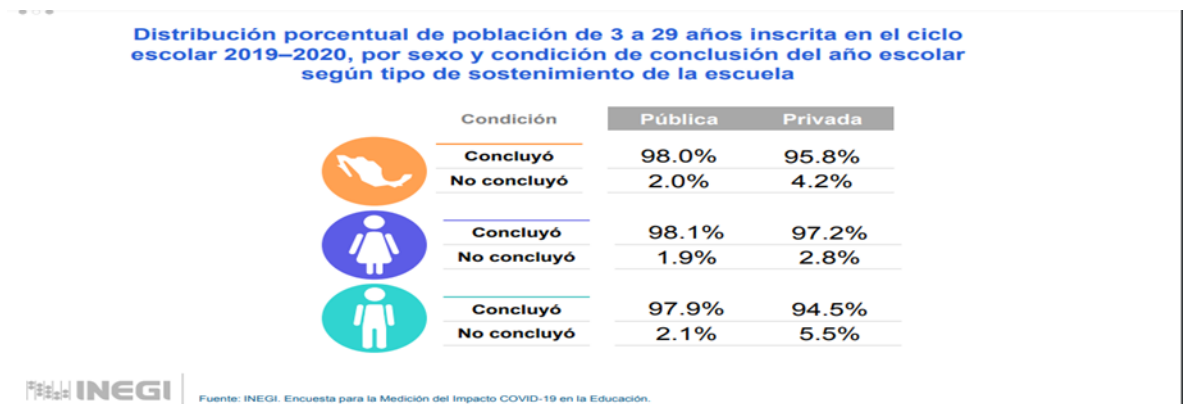
Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes



(INEGI, 2020)

Actualmente se tiene estadísticas de cuantos adolescentes están dentro de las instituciones educativas aun continuando sus estudios a pesar de las dificultades que sea generado durante la pandemia, aunque sus necesidad no lo han sido del todo cubiertas, pues hay alegatos de que algunos alumnos buscaban información para complementar su Conocimiento, buscaban la forma de entender los temas a través de videos en YouTube, así como en libros, para entregar sus tareas y poder obtener participaciones en clases.

Tanto educación privada como educación pública, tienen el mismo riesgo de tener un abandono escolar, muy aparte de no cubrir las necesidades escolares para la enseñanza y formación educativa.



(INEGI, 2020)



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Este cambio social en la educación llegó a un punto en donde no en todos lados las clases serían con tecnología pues hay comunidades donde el internet aun no llega, y es importante saber cómo los docentes trabajaban con sus alumnos, un testimonio de la maestra vero, es que, ella trabajo con adolescentes en una comunidad lo cual la llevo hacer un sondeo de quienes si podían contar con un dispositivo móvil o al menos obtener internet para completar tareas, pues cada cierto tiempo los alumnos le mandaban evidencia de sus actividades, reflexionemos en este punto que el uso de las tecnologías no solo beneficia sino que también es un instrumento difícil de conseguir y que el aprendizaje no sea realmente favorable.

Las suspensiones de clases, no solo afectaron en la educación sino también en las rutinas de los adolescentes, también los alumnos tuvieron que aprender el uso de formatos y plataformas con uso o sin uso de tecnología, asimismo se dieron a conocer casos donde los docentes hacían un despliegue de modalidad y la movilización de los centros educativos o visitando de uno por uno de sus alumnos para llevar el aprendizaje de una forma más significativa.

En el estado de Guerrero se presentaron con retos para el aprendizaje de los adolescentes, pues las era del internet y la tecnología tuvieron que hacerse presente, dentro de una investigación llamada operación regreso a clases: la experiencia estatal 2021, En Guerrero hay un millón 66 mil alumnos y 60.9 mil docentes. El tamaño del alumnado representa casi el 3% del Sistema Educativo Nacional y el 30% de la población del estado. El regreso a las aulas era un reto muy grande para la entidad, debido a las altas tasas de contagio que se presentaron a inicios del ciclo 2021-2022 y a la falta de presupuesto para insumos sanitarios. Ante esta situación, se decidió que el regreso sería por consenso en las comunidades educativas. (Noemí, 2022)

Para este regreso a clases, se tuvo que pedir el apoyo de los padres de familia para que los estudiantes de nivel primaria y secundaria llevara cubrebocas, gel antibacterial, y uno cubrebocas de repuesto, este en caso de que se rompiera el que llevaban a la escuela, ya que después del último bimestre el gobierno junto con las escuelas empezó a promover la vacunación en los adolescentes.

Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Incluso a finales de mayo ya se contaba con las condiciones establecidas por la autoridad para el regreso a clases: semáforo verde, vacunación de docentes y se pensaba un regreso voluntario. Sin embargo, al 21 de junio, cerca del fin del ciclo escolar, apenas se estaban llevando a cabo las conversaciones para establecer un protocolo de regreso. (Noemí, 2022)

Mientras tanto en el ciclo escolar anterior se hizo todo lo posible para que los adolescentes aprendieran de la mejor manera, los maestros tuvieron que tener estrategias de aprendizaje, así como dificultades con la enseñanza de algunos alumnos que no tomaban clases o bien no tenían las herramientas para tomarlas.

Dentro de las acciones para asegurar el regreso a clases en el siguiente ciclo escolar, se encuentran:

- **Afectaciones a los aprendizajes:** Se tiene registro de una evaluación diagnóstica para alumnos de educación básica en los componentes de español y matemáticas, en algunos planteles seleccionados de forma aleatoria, pero los resultados sólo son accesibles para las instituciones participantes y no para el estado en general.

- **Afectaciones emocionales:** De acuerdo con el protocolo de regreso a clases publicado para el ciclo 2021-2022, la atención socioemocional era un punto clave. Dentro de las acciones promovidas en el protocolo se encontraba: tener en cuenta las emociones de las y los estudiantes, ejercicios de concentración y respiración dirigida, promover el trabajo en equipo, actividades de educación física, entre otras. De igual forma, poner a disposición de los docentes los recursos de apoyo pedagógico y socioemocional proveídos por el gobierno federal.

- **Mejorar las condiciones de infraestructura:** Hacia el final del ciclo escolar 2020–2021, la autoridad anunció que se estaban revisando los 12 mil planteles de la entidad para saber si tenían las condiciones para regresar. Nunca se estableció un presupuesto ni el número de escuelas que presentaban daños y necesitaban ser rehabilitados. Incluso, en un reportaje de Mexicanos Primero, Guerrero se catalogaba como una de las entidades más deficientes en

Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

reportes de escuelas que necesitaban rehabilitación, pues la entidad no había presentado ninguna información.

□ **Protocolo de salud “Guía estatal de salud”:** Esta guía serviría como el protocolo a seguir por parte de las escuelas que decidieron regresar a las aulas, considerándose tres filtros: en el hogar, al entrar al plantel y en el aula. Establecía además uso correcto de cubrebocas, sana distancia, lavado frecuente de manos, tiempos reducidos de clase para ventilar los espacios cerrados, toma de temperatura, entre otros.

□ **Distintivo Regreso Seguro a Clases:** Dentro de los lineamientos del regreso a las aulas se consideró que, debido a la subida en casos de contagio en la entidad, este debía ser por consenso en la comunidad educativa. Aparte del acuerdo entre padres de familia, docentes y directivos, se debía desarrollar y aprobar un “plan de apertura”, al igual que tener las condiciones de infraestructura para recibir el distintivo –un oficio que avalaba la apertura de la escuela– para que los alumnos pudieran regresar a clases presenciales. (Noemí, 2022)

□ **Regreso diferenciado:** Dado el aumento de casos de contagio, el 15 de agosto el gobierno de la entidad estableció que el regreso solo se daría en 17 de los 81 municipios y en áreas rurales de Acapulco, Chilpancingo, Iguala, Taxco y Zihuatanejo. Se mantendría que las escuelas tuvieran un previo acuerdo con la comunidad para poder regresar a las aulas. El 29 de agosto se confirmaría el regreso del 11.8% de los planteles de la entidad, que atienden a 3% del total de la matrícula (26 mil 796 alumnos). Previo al regreso a clases, el gobierno del estado estableció que no había presupuesto para abastecer de insumos sanitarios a las 12 mil escuelas de la entidad y por lo tanto la comunidad educativa debería contribuir para poder comprarlos. Es por esto que el regreso se realizaría bajo consenso de la comunidad. (Noemí, 2022)

Durante las acciones que se han hecho, incluso testimonios de padres de familia, comentan que no del todo se ha cubierto las necesidades de las escuelas, pues en algunas instituciones les faltan, conserjes incluso maestros para la enseñanza de los alumnos, aún hace



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

falta cubrir el aprendizaje que no del todo se ha dado a los estudiantes, algunos maestros tienen que volver a empezar con ciertas materias, más con matemáticas.

Nadie nos asegura que estas estrategias sean seguras o significativas, pues se registra que, Guerrero fue de los estados menos transparentes en publicar cifras sobre contagios detectados en las aulas con el regreso a clases presenciales (Noemí, 2022)

La epidemia se ha convertido en un hecho histórico no solo en México, sino en cualquier parte de este mundo, dejando atrás pérdidas y aprendizajes, si no se toma en cuenta o con la seriedad que amerita, las aguas seguirán en la misma situación.

Mucha gente se pregunta si volverá a la normalidad, y la respuesta obvia es no, porque tanto en el estado de Guerrero como en las comunidades aledañas, en todo el país, especialmente en las zonas desfavorecidas, tanto económica como emocionalmente; Es por esto que las familias mexicanas estarán en condiciones de solidaridad y empatía ante esta situación, así como muestras humanitarias.

3.3 Social

Todos en esta pandemia sufrimos lo que llamamos vida social, pues no fue fácil, estar encerrados en una epidemia donde nos quitó nuestra libertad, como ir al cine, al parque, a tomar café con los amigos, ir al trabajo, visitar a nuestros familiares, ir al médico por consultas externas e internas, y no haciendo menos el ir a la escuela tanto niños, adolescentes y jóvenes universitarios, donde pasaban el mayor tiempo interactuando, aprendiendo y relacionándose socialmente de cierta manera.

El distanciamiento social no fue algo que quisiéramos, pues es una medida de seguridad a causa del virus covid-19, por ser contagiosa y mortal.



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Podríamos destacar a (Sierra, 2020) nos menciona en su investigación que hablar de la situación de niñas, niños y adolescentes, antes y durante la pandemia, no es una tarea sencilla. Prevalcen con mayor fuerza las acciones de invisibilizarían, discriminación e inferioridad hacia ellos y ellas; permanece la concepción de que son sujetos de cuidado y atención de los adultos, limitándose así la titularidad de los derechos interdependientes que están presentes en la Convención sobre los Derechos del Niño, desde 1989.

Los adultos desde una visión profundamente adultocéntrica toman decisiones en voz de este sector, al interpretar, minimizar o descalificar sus opiniones con expresiones cotidianas: “tú no sabes”, “cuando crezcas lo entenderás”, “al rato platicamos”, “tú cállate y no opines”, por mencionar algunas.

Si bien los testimonios de adultos que tuvieron preguntas incómodas de sus hijos e hijas, como el por qué no puedo salir con mis amigos, o al parque, pues como tutores o padres tenemos que hablar con mucha sinceridad, con las palabras adecuadas para que nuestros hijos nos puedan entender, en otros casos tanto papás como cuidadores estuvieron bajo estrés al tratar de mantener a su familia, y en el caso de que los sentimientos o las emociones de los adolescentes se sintieron probablemente menos válidos en su círculo familiar, que con sus amigos o con sus maestros, ya que, entre ellos, se pudo haber ejercido una empatía para entenderse mejor, refiriéndonos a la comunicación asertiva.

Como nos menciona (Sierra, 2020) Mientras que niñas, niños y adolescentes se han encontrado con una falta de mecanismos de información que permitan acompañarlos en esta etapa de crisis mundial. Las acciones implementadas han sido fragmentadas por considerarlos un grupo poco vulnerable diseñándose cápsulas educativas o recomendaciones con materiales informativos que son de autoría principalmente de organizaciones no gubernamentales.

Retomemos que la conducta del adolescente en la sociedad es más pronunciada, pues el cerebro es un órgano al cual constantemente está absorbiendo información del exterior, esto



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

los obliga a que se esfuercen aún más por entender al mundo, tomando en cuenta a (Femenil, 2021) debido a todo lo anterior, es crucial que las y los jóvenes sean más conscientes de los estímulos negativos y la absorción implícita de mensajes culturales que las circundan, pues ambos elementos tienen consecuencias de peso en su bienestar mental y emocional.

Antes de seguir tenemos que tomar en cuenta que en esta pandemia se tuvieron que hacer cambios sociales, pues no solo fue el encierro que nos impidió cambiar nuestras actividades cotidianas como análisis final ya que hubo repercusión en otras esferas.

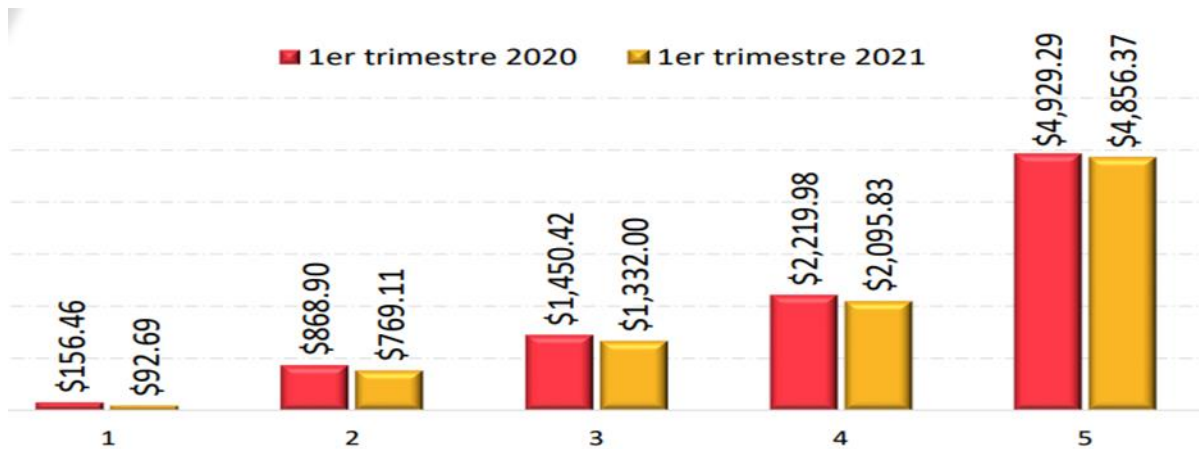
Uno de ellos es la economía tanto en México como en todo el mundo hubo pérdidas de empleo, mientras otros conservaron sus cargos y no se vieron afectados durante y después de la pandemia.

Otra esfera fue la nueva modalidad de la educación, que fue hecha a distancia y un reto para todos tanto para los alumnos como para los docentes.

La salud mental de las familias y adolescentes, que durante la pandemia se vieron afectadas, por el encierro y la economía al no tener ingresos para comprar alimentos.

Esto último que se menciona, es por estudio social que se hicieron en México a través de encuestas en donde se refleja la afectación que tuvieron los padres de familia, esta tabla muestra el Ingreso laboral real por persona promedio según quintil de ingreso. CONEVAL. Primer trimestre 2020 a primer trimestre 2021.

Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes



(Mexicanos, 2021)

3.4 Laboral

En la actualidad y desde de que un adolescente puede trabajar, ya sea para sustentar sus gastos escolares o para sus necesidades básicas, la pandemia fue uno de los motivos en donde los adolescentes tuvieron que trabajar o bien dejar sus estudios para apoyar económicamente a sus padres en lo que requerían en casa, la realidad es que no todas las familias mexicanas tuvieron la oportunidad de cubrir la canasta básica.

Según La Organización Internacional del Trabajo (OIT) estima que en México hay cerca de 2.5 millones de niñas, niños y adolescentes entre 5 y 17 años de edad que realizan trabajo infantil, y que el mayor porcentaje de ellos se encuentra en los Estados de Guerrero, Oaxaca y Chiapas. En 2014, se reformó el artículo 123, apartado A, fracción III de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos para elevar a 15 años la edad mínima para trabajar (antes 14) (DE LOS DERECHOS HUMANOS, 2016)

Para esto la Ley Federal de Trabajo, les propone una jornada laboral a los adolescentes siempre y cuando tengan la autorización de padre o tutor, incluyendo algunos requisitos en (original) para que ellos puedan trabajar, estos son los documentos que el menor debe de presentar como requisito dentro de una empresa o bien de algún establecimiento.



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Como lo marca la ley en el Artículo 180, es obligación del que contrata al menos de edad recabar esta, documentación Acta de nacimiento y CURP, comprobante de domicilio actualizado: recibo de predial, agua, teléfono, luz o de renta. En su caso constancia domiciliaria no mayor a tres meses de antigüedad, Identificación oficial del menor (Credencial escolar actualizada o pasaporte vigente), y del padre, madre o tutor legal, Constancia de estudios oficial, actualizada, firmada y sellada.

Durante período vacacional de término de ciclo escolar se podrá aceptar boleta de calificaciones o recibo de inscripción al ciclo escolar inmediato correspondiente, Certificado médico membretado reciente expedido exclusivamente por Cruz Roja, DIF o Centro de Salud, firmado y sellado, Una fotografía reciente tamaño infantil, del menor. En el caso de presentarse tutores deberán exhibir su acreditación legal (Original).

Presentar requisitos los formatos:(Descargar) Formatos de aceptación de la empresa, Consentimientos de padres o tutores legales, Estudio socioeconómico, Presentarse el menor acompañado de su padre, madre o tutor legal.

Estos requisitos se pueden encontrar en la página ley federal del trabajo del estado de Guerrero.

Si bien en los casos de estudio que se dio por la pérdida de trabajo de padres o tutores, se anexa el si los menores de edad tuvieron trabajo durante la pandemia y se estima que durante este periodo, de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en México existen alrededor de 1.3 millones de niñas y adolescentes realizando trabajo infantil. La necesidad económica en los hogares y los costos de estudiar como las principales razones que impulsan esta situación. Sin embargo, hasta el 30.8% no recibe ingresos por su trabajo. (Anónimo, 2022)



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Esto quiere decir que ante la ley ellos aún no son empleados, y no gozan de prestaciones ni aumentos de sueldo, no son tomados en cuenta como un adulto aun, por esta razón solo se tienen que ajustar aun el sueldo, para que ellos puedan sustentar sus estudios o algún gasto necesario, así como no tienen que realizar actividades que conlleve un riesgo hacia su persona, esto conlleva a su integridad físico, así como lo marca la ley federal del trabajo en el Artículo 176. Ya que si esta es infringida por el patrón puede ir a la cárcel de 1 a 4 años o bien pagar una multa de 250 a 5000 veces el salario mínimo general, esto según el Artículo 995.

Según datos recogidos en la Encuesta Nacional de Trabajo Infantil (ENTI 2019), alrededor de 1 de cada 10 niñas en México realizan trabajo infantil (1.3 millones), de las cuales el 469 mil 025 realizaron ocupaciones no permitidas, es decir en trabajos prohibidos para menores de 14 años y peligrosos en el rango de entre 15 y 17 años. Otras 690 mil 115 niñas se emplearon en quehaceres domésticos en condiciones no adecuadas y 86 mil 051 más realizaron ambas actividades (no permitidas y quehaceres domésticos). Respecto a los ingresos percibidos, la mitad de las niñas y adolescentes que trabajan, el 50.2%, recibieron hasta un salario mínimo, mientras que el 12.2% más de uno y hasta dos salarios. La cifra más alarmante, sin embargo, es que el 30.8% de ellas no recibió paga por su trabajo. (Anónimo, 2022)

Esto nos indica que los adolescentes no han tenido un buen trato, o más bien no han respetados sus derechos, pues son tratados como si fueran adultos cuando aún no lo son, poniendo en riesgo su integridad.

Este problema social, es multifactorial, se asocia a contextos de pobreza, migración y falta de oportunidades para niñas, niños y adolescentes. No existe una solución única, debe buscarse la participación de los diferentes actores sociales para encontrar y establecer alternativas que atiendan el fenómeno de una manera integral y transversal. (DE LOS DERECHOS HUMANOS, 2016)



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Es por eso que los gobiernos se preocupan por la estabilidad de niño, niña y adolescente que trabaja, pues hay leyes que los protegen, pero es la misma sociedad la que se aprovecha de los adolescentes, para que hagan trabajos pesados o bien pueden ser víctimas de violencia económica. Las leyes para prevenir que los adolescentes y niños y erradicar el trabajo infantil. Algunas de las leyes son:

- Convención sobre los Derechos del Niño (CDN) (arts. 32 y 34).
- Convenio 138 sobre la Edad Mínima de Admisión al Empleo (arts. 2, 3 y 7) de la OIT.*
- Convenio 182 sobre las Peores Formas de Trabajo Infantil (arts. 2, 3, 6 y 7) de la OIT.
- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (arts.1, 4 párrafos 9, 10, 31 fracción I y 123 apartado A Fracción III).
- Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (arts. 12, 13 y 47 fracciones V, VI y VII).
- Ley Federal del Trabajo (arts. 22, 22 Bis, 23, 29, 175 a 191).
- Programa Nacional para Prevenir y Erradicar el Trabajo Infantil y Proteger a los Adolescentes Trabajadores en Edad Permitida.
- Protocolo de Inspección del Trabajo en materia de Erradicación del Trabajo Infantil y Protección al Trabajo Adolescente Permitido (STPS (DE LOS DERECHOS HUMANOS, 2016)

Desde mi punto de vista este tema es muy delicado abordarlo, ya que durante esta pandemia tuvieron que trabajar para llevar el sustento a su casa, este tipo de situaciones se ven todos los días en las calles e incluso en el entorno que desfavorece el desarrollo del adolescente.



CAPÍTULO IV

TÉCNICAS PSICOEDUCATIVAS PARA ADOLESCENTES POSTERIORMENTE AL CONFINAMIENTO

**CAPITULO IV. TÉCNICAS PSICOEDUCATIVAS PARA ADOLESCENTES
POSTERIORMENTE AL CONFINAMIENTO**

Las emociones son reacciones del organismo que producen experiencias personales percibidas de forma inmaterial, lo cual dificulta su conocimiento en una cultura caracterizada por la materialización de las experiencias.

-RAFAEL BISQUERRA-

INTRODUCCIÓN

Las emociones en el adolescente son cíclicas pues estos cambios ocurren cuando el adolescente se enfrenta a situaciones desconocidas, o bien bajo estrés, durante la pandemia nuestros adolescentes se enfrentaron a una nueva circunstancia y a la modificación de la sociedad, pues fue modificado en las escuelas, por tanto sus clases fueron en línea con plataformas digitales que posiblemente fue algo difícil para algunos entender su función, algunos no tenía un lugar personal para estudiar pues lo compartían con los demás miembros de la familia.

Estas situaciones despertaron ciertas emociones que los adolescentes no podían entender como sobrellevar la situación de la pandemia, claro que los padres o tutores estuvieron con ellos, pero, aun así, como cuidadores no sabíamos como ayudar a nuestros hijos con sus emociones, pues también estuvieron ocupados con sus trabajos o algunos en busca de uno, es por eso que con el tiempo que pasábamos en cuarentena, las cosas cambiaban en casa.

¿Cómo manejar las emociones?, pues algunos adolescentes se les dificultad manejar sus emociones o expresarlas como tal, así como identificar que sentimiento están explorando, por eso es importante saber de qué manera, y la forma más saludable para cuidarse tanto física como mentalmente y así disfrutar de esta etapa.

Para ellos vamos aprender a cómo manejar nuestras emociones, ser asertivos, así como obtener técnicas de liberación emocional, para psicoeducar y comprender que es lo que pasa antes y después de una emoción y así mejorar nuestra vida diaria.



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Objetivos:

- ❖ Adquirir un mayor conocimiento de las propias emociones.
- ❖ Prevenir los efectos negativos que generó la pandemia.
- ❖ Desarrollar habilidades para generar sinergias positivas.



4.1 Identificando mis emociones.

A continuación, se presentan las siguientes técnicas psicoeducativas para adolescentes posteriormente al confinamiento:

Técnica #1 El Relato

El hombre que no sentía.

Un hombre permanecía solo y silencioso, con la mirada fija en la pantalla de la televisión sin ni siquiera ver lo que en ella se desarrollaba. Perdido en sus pensamientos, repasaba el diálogo que había tenido con su pareja durante una pelea. Se había dejado llevar por un torrente de palabras sin saber bien lo que decía. Inmediatamente después, su pareja le había dejado. El hombre tenía lágrimas en los ojos.

Pensó ponerse una copa, pero de repente se sintió mal. Detuvo su gesto; tenía un nudo en la garganta. Intrigado por su malestar, intentó identificar la causa. Se dijo: <<Siento pena>>. Repitió: <<Siento pena>>. Por primera vez en su vida, nombraba una de sus emociones.

(Jean Monbourquette)

Objetivos

- Tomar contacto con el propio cuerpo.
- Identificar los estados de tensión y malestar.
- Expresar con palabras e imágenes los mensajes de las tensiones a fin de disolverlas.

Visualización

Al son de una música suave, siéntate cómodamente, con ambos pies posados en el suelo; afloja cualquier prenda de vestir demasiado ceñida.

Pausa.

Comienza mirando los objetos que te rodean. Después, cierra los ojos para entrar en tu interior.

Pausa.



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Sientes tu cuerpo sobre la silla, tus pies en el suelo. Ello te lleva a entrar más profundamente a tu interior.

Pausa.

Explora todo tu cuerpo desde el punto de vista de tu conciencia. Observa las tensiones, los malestares, el cansancio y las contracturas de tu cuerpo.

Pausa.

Localiza la tensión o el malestar en el que te vas a concentrar. Detente en esa tensión. Respira, por así decirlo, a través de ella, como si te sirviera de pulmón; anímlala con tu respiración.

Pausa.

Pregúntate qué ocurre justo en esa tensión, lo que esa tensión tiene que decirte. Espera en silencio su respuesta y escúchala. Sé paciente no te contestes con una respuesta dictada con la razón.

Pausa.

Espera sin juzgarte, sin explicar, sin negar, sin modificar ni eliminar tu tensión o malestar.

Pausa.

Pregúntale a continuación a la tensión o malestar: << ¿Qué imagen o recuerdo haces surgir a mi conciencia en este momento?; ¿Qué símbolos se perfilan en el fondo de esta tensión o malestar?>>. Acoge las palabras que surjan y las imágenes que aparezcan en ti.

Pausa.

Repite lentamente esas palabras, a fin de llegar a comprender mejor el mensaje que contiene esa tensión o ese malestar. Pregúntale: << ¿Es esto lo que me quieres decir o darme a entender?>>.

Pausa.

Sigue recibiendo y acogiendo el mensaje en cuestión sin pretender cambiarlo, sin tratar de explicarlo, razonarlo o comprenderlo.

Pausa.

Acoge el mensaje con simpatía y calidez.



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Empieza a relajarte.

Pausa.

Permanece en silencio con el mensaje de la tensión o el malestar.

Pausa.

Permanece atento a lo que sientes. ¿Ha cambiado la tensión o el malestar?

Pausa.

Después, agradece a tu interioridad que te haya transmitido ese mensaje y prepárate para salir de ella.

Pausa.

Mira a hora a tu alrededor; escuchas de nuevo los ruidos del exterior; te frota las manos, y después vuelves a la sala con nosotros.

Reflexión personal

**Técnica # 2 Identifica tu estado emocional**

Atreverse a hablar

Una señora se sentía profundamente herida por el comportamiento de su hijo de quince años. Cada vez que salían juntos, él caminaba delante. ¿Se avergonzaba de ella?, le preguntó un día su madre.

<<Claro que no, mamá- respondió él apurado-. Es que pareces tan joven que no quiero que mis amigos piensen que tengo una nueva novia>>

La herida de la señora desapareció como por ensalmo.

(Dieu est là dehors
de Anthony de Mello)

Para reflexionar

<<Cuando las emociones no se expresan, se graban a fuego>>

(Jean Monbourquette)

Objetivos

- Saber identificar y nombrar los propios estados emocionales.
- Aprender a discernir su mensaje.
- Pasar a la acción, si es conveniente, para resolver los estados emocionales.

Primera parte: descubrir las propias emociones

El descubrimiento de las emociones personales se efectúa tomando conciencia del propio cuerpo. Este es el camino más directo para acceder a la propia emotividad. Si no puedes entender tus emociones y las reprimes, corres el peligro de somatizarlas en todo tipo de malestares e incluso de enfermedades.

Segunda parte: Aplicarse a nombrar las emociones y los sentimientos personales.

Muchas personas se comportan como <<analfabetas>> en lo que respecta a nombrar sus emociones, ya sea porque no conocen el vocabulario, ya sea porque se equivocan en lo que atañe a la naturaleza de las mismas. Para soslayar este peligro, consulta la lista de emociones siguiente.

Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Las emociones están agrupadas por categorías. Es importante aprende a identificar y nombrar correctamente los matices emocionales. De lo contrario, habrá quien emplee, por ejemplo, la <<ira>> para referirse sin distinción a una multitud de emociones, como la frustración, la rebelión, la tristeza, la irritabilidad, la decepción y la rabia.

Vocabulario de las emociones

Alegría	Tristeza	Ira	Confusión	Miedo	Debilidad	Fuerza	Amor
afortunado	abandonado	agresivo	agitado	acoquinado	abatido	abierto	aceptado
apasionado	abatido	agraviado	alterado	alarmado	afectado	alerta	admirado
arrebatado	afligido	amargado	angustiado	amenazado	agobiado	competente	amable
chispeante	apenado	asqueado	ansioso	asustado	cansado	decidido	amado
vivo	vacío	ultrajado	turbado	timorato	sacudido	vigoroso	valorado
tranquilo	triste	traicionado	sorprendido	tenso	roto	valiente	tierno
satisfecho	sombrío	ridiculizado	preocupado	temeroso	ridículo	valeroso	simpático

(Jean Monbourquette, 2004)

Ejercicio

1. El adolescente.
2. A cuenta a B y a C una situación emocional que haya vivido.
Utiliza para hacerlo, con la mayor precisión posible, la lista de emociones presentada anteriormente.
3. B y C presentan atención a los matices emocionales con los que A se expresa y le ayudan si es preciso.
4. Se recomienza el ejercicio. B cuenta a su vez una situación emotiva. A y C le escucha y le ayudan a expresar sus emociones.
5. Cuando los tres participes han contado una situación emocional, hablan de su respectiva experiencia.

Tercera parte: Atreverse a expresar las emociones y los sentimientos personales mediante mensajes en <<primera persona>>

La expresión de una emoción más superficial permite la emergencia de otra emoción más profunda. Ejemplo: una emoción de frustración puede disimular una emoción de tristeza

Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

que, a su vez, podría ocultar un sentimiento de vulnerabilidad. Se trata de comenzar a expresarse para que la conversación se haga más íntima.

Una manera magnífica y eficaz de expresar las propias emociones consiste en transmitir las mediante un mensaje en <<primera persona>>, lo que se desarrolla en tres tiempos.

1. Precisa las circunstancias en que has sentido la emoción en cuestión.

Expresa tu emoción objetivamente y sin hacer ninguna acusación. Ejemplo: <<cuando tú llegas tarde>>

2. Expresa tu emoción en <<primera persona>> ejemplo: <<yo me enfado>>.

3. Expón la razón o las razones por las que sientes esa emoción. Ejemplo: <<yo me enfado porque me preocupo y porque la cena se va a quedar fría>>.

Es probable que el empleo de la primera persona modifique para bien el comportamiento de tu interlocutor. Y, en el peor de los casos, invita a un diálogo fecundo.

Ejercicio:

1. El animador pide a los participantes que se inspiren en la lista de situaciones que aparecen a continuación para formular mensajes en <<primera persona>> con las emociones y sentimientos adecuados.

- Has molestado a alguien sin darte cuenta.
- Ante un hermoso paisaje, expresa tu admiración.
- Quieres dar las gracias a alguien.
- La visión de una escena trágica te transforma y entristece.
- Quieres manifestar tu indignación ante una indiscreción.
- Quieres expresar tu sorpresa.
- Quieres la atracción que sientes por alguien.
- Querrías no haber oído lo que tu interlocutor acaba de decirte.
- Tus padres se enojan seguido contigo.
- Tus padres no te prestan atención cuando les quieres comentar algo importante.



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

- Tus padres no pasan tiempo de calidad contigo.

2. Los participantes se agrupan de tres en tres y determinan quién desempeñará el papel de A, B y C. A inventa situaciones y expresa su mensaje en <<primera persona>>. B y C observan y evalúan la congruencia de las palabras de A. Congruencia significa armonía entre la expresión verbal y la expresión no verbal de la emoción (la voz, la postura corporal, la gesticulación, etc.)

Reflexión personal.

Puesta en común de la experiencia.

**Técnica #3 Actúa según tus sentimientos**

Para reflexionar.

<<Sin emociones es imposible transformar las tinieblas en luz ni la apatía en movimiento>>

(Carl Jung)

Objetivos

- ✓ Discernir las emociones y los sentimientos reales de los que han sido falseados.
- ✓ Saber qué hacer con las emociones y los sentimientos: concederse el derecho a expresarlo y pasar a la acción.

Estrategia

Tratamiento de la emoción y el sentimiento falseados.

Veamos a continuación un ejercicio útil para detectar una emoción o un sentimiento falseados y cambiar de comportamiento.

1. Recuerda una situación en la que vivieras una emoción o un sentimiento falseados. Los sentimientos falseados son repetitivos, superficiales, no creíbles, sin energía emocional y molesto de escuchar. Describe esa situación y la emoción o el sentimiento que la acompañó. ¿En qué eres esclavo de las normas de tu medio?

Ejemplo de situación: ante una figura de autoridad, actúo de manera demasiado sumisa y servil. Habitualmente saludo a dicha persona con diferencia y reverencias. Me conformo perfectamente a las normas de mi medio sin molestar a los demás.

2. Si decides cambiar de comportamiento, determinas hacer pequeñas modificaciones al actual. ¿Qué nuevo comportamiento vas a adoptar? Descríbelo. ¿Es más fiel a tu naturaleza y menos conforme a las conveniencias?

Ejemplo de cambio de comportamiento: esta vez quiero ser fiel a mí mismo. Quiero ser sencillo en mi manera de saludar a una figura de autoridad y expresar lo que pienso realmente.



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

3. Adoptas un nuevo comportamiento aun a riesgo de sentirte un poco molesto o incómodo. Describe el paso a la acción. ¿Qué emoción o sentimiento te anima durante el paso a la acción?

Ejemplo de paso a la acción: saludo con la mano a mi familiar y le hago participe de mi insatisfacción en la casa.

4. ¿Qué sentimiento o emoción experimentas después de haber dejado expresarse a esa nueva parte de ti?

Ejemplo de efecto interior del mundo: me siento un poco incómodo de haber sido fiel a mí mismo.

Reflexión Personal

4.2 Reconocer lo que siento a través de mis emociones.

Técnica #4 Experiencia Oceánica

<< A veces estoy como diseminado en el paisaje y en las cosas, y vivo yo mismo en cada árbol, en el rumor de las olas, en las nubes, en los animales que van y vienen y en los objetos [...] hay ahí un lugar para el dominio de los segundos planos situados fuera del espacio>>.

(Ma vie, de carl jung)

Objetivos.

- Definir la naturaleza de la experiencia-cumbre.
- Poder identificar las experiencias-cumbre personales y describirlas.
- Recordar la experiencia-cumbre para nutrirse de ellas en la vida y apoyarse

en ellas en los momentos difíciles.

Estrategia

Primera parte. Recordar las experiencias cumbre-personales.

El ejercicio consiste en recordar las propias experiencias-cumbre para valorizarlas expresándolas. Si el ejercicio se realiza en grupo, el animador cuidara ante todo de establecer entre los participantes un clima de confianza y aceptación.

Para una sola persona.

1. En una atmósfera silenciosa y tranquila, haz inventario de los momentos importantes de tu vida. Ejemplo: la experiencia más maravillosa de tu vida, los momentos más felices, los momentos estéticos, los momentos de éxtasis, los momentos en los que te enamoraste, los momentos en que dejaste que una música te llegara muy adentro o en que te dejaste atrapar por un libro o un cuadro, o estimular por una gran creatividad.
2. Elige la experiencia de esa lista que te parezca más significativa.
3. Describe en detalle dicha experiencia.
4. Describe el sentimiento que acompañaba a esa experiencia.
5. ¿De qué modo te transformó?
6. ¿Qué hace nacer en ti la reactivación de esa experiencia?



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Para un grupo

7. El animador guía a los participantes desde la etapa 1 a la 6 del ejercicio. Puede invitarlos a hablar de las experiencias en el grupo completo o en parejas. sí es oportuno, los participantes pueden observar los cambios en la fisionomía del narrador de la experiencia para captar su entusiasmo.

Segunda parte. Aprender a recordar las experiencias-cumbre.

El ejercicio permite aprender a anclar las experiencias-cumbre personales para poder nutrirse y servirse de ellas en los momentos difíciles.

1. Anclar tu experiencia-cumbre cerrando con fuerza la mano derecha.
2. Haz una pausa y distráete.
3. Piensa en una experiencia penosa que tengas que vivir y anclala en la mano izquierda.
4. Haz una pausa y distráete.
5. Recordando tu experiencia-cumbre, cierra con fuerza la mano derecha; casi al mismo tiempo, piensa en los momentos penosos cerrando con fuerza la mano izquierda y después cierra fuertemente ambas manos.
6. Permanece en esa posición, con las dos manos cerradas durante 15 segundos.
7. Observa cómo te sientes ahora respecto de ese momento penoso.

Reflexión persona



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

4.3 Controlando mis emociones

Técnica # 4 El anillo del equilibrio

El rey, consciente de su gran problema, ordenó repartir este mensaje por todo el reino:
– «Se hace saber, de parte del rey, que se ofrecerá una gran recompensa de mil monedas de oro a quien consiga entregarle un anillo capaz de conseguir el equilibrio en sus emociones».

Inmediatamente, decenas de orfebres, médicos y hechiceros, llegaron al castillo con un prometedor anillo. Eran realmente hermosos: algunos de oro, otros de hermosas piedras preciosas. Anillos con supuestos encantamientos y otros tan brillantes como el sol. Pero ninguno de ellos consiguió lo que el rey tanto anhelaba.

(Cuento anónimo)

Objetivo.

- Identificar con precisión las emociones
- Descubrir los pensamientos irracionales que las generan
- Cambiarlos racionalmente y sustituirlos por pensamientos racionales.

Estrategia.

El auto análisis racional está compuesto de cinco partes fácilmente recordables gracias al recurso mnemotécnico del A-B-C-D-E, donde:

A Es un Acontecimiento en el ambiente (también lo hemos llamado Agente activador, Acontecimiento, Antecedentes ambiental, Afuera o Adversidad).

B Son las Boberías, las Burradas, los Bacilos, las Bacterias o la Basura cognoscitiva: los pensamientos irracionales acerca de los acontecimientos,

C Es el cambio o consecuencia emocional neurótica que se deriva de nuestros pensamientos.

D Es el debate y la destrucción sistemática del pensamiento irracional.

E Es el efecto emotivo que tiene los nuevos pensamientos racionales sobre nosotros.

Herramienta.

(Véase la forma completa en cuadro que sigue), pero es muy importante aprender a manejarla adecuadamente para extraer de cada autoanálisis todo su jugo bien hecho. E aquí el



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

instrumento de trabajo: cópielo y haga un cuadernillo con, por lo menos, 20 formas de autoanálisis. Llène uno cada vez que tenga un brote de ira, depresión o de angustia.

Autoanálisis racional

Fecha: tiempo transcurrido:

A: antecedente ambiental

1. ¿Qué sucedió? (sea objetivo: apóyese en el truco de la cámara cinematográfica).

B: Burradas (pensamientos irracionales).

1. Exigencias: ¿qué es lo que, según yo, debió o no debió suceder?

2. Magnificación: lo más horrible de lo sucedido es...

3. Indefensión: lo que de plano no puedo tolerar es...

4. Condenas: ¿a quién estoy condenando y con qué objetivo? ¿A mí?

¿A los demás? ¿A la suerte?

C: consecuencia emocional.

1. ¿Cómo me estoy sintiendo? (nombre de la emoción y describa las sensaciones que lo acompañan)

2. ¿Cuál es el nivel, en una escala del 0 al 100, de unidades subjetivas de perturbación (USP)?

D: discusión, disputa, debate, destrucción, demolición, derrota del pensamiento irracional.

1. ¿Es cierto que lo sucedido en A no debió suceder solo porque a mí no me gusta?

2. ¿Por qué si debió suceder? (¿Qué causas naturales, sociales, psicológicas, pueden explicar la experiencia de A?).

3. ¿De verdad es horrible?

4. ¿Realmente no lo tolero?

5. ¿Son cientos los objetivos que use para condenar?

6. Los demás o yo ¿realmente valemos menos por lo sucedido?



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

7. ¿Cuál es el acto (yocito) mío o ajeno que no me gustó?

acto ajeno:

acto mío:

8. ¿Qué puedo hacer, realísticamente, en el futuro para modificar dicho

acto?

9. ¿Mi malestar emocional me ayuda a lograr la meta anterior?

10. ¿maldecir mi suerte sirve para cambiarla?

E: efecto emocional.

1. ¿Qué acto puedo realizar hoy mismo para alcanzar la meta en D8?

2. ¿Cómo me siento después de haber escrito este autoanálisis

racional?

4.4 facilitar la comunicación emocional para generar “bienestar”

Técnica #5 ¿Qué es ser asertivo?

Lo primero es contestar lo básico: ¿Qué se entiende por asertividad? Se puede partir diciendo que: la asertividad es el estilo de comunicación que permite expresar pensamientos, sentimientos y opiniones en el momento oportuno, de manera desenvuelta, sin experimentar nerviosismo considerando los derechos de uno y la de los demás.

En la práctica esto supone el desarrollo de diversas especialidades que todos tenemos, pero que siempre cultivamos. Resumiéndolas, podemos decir que se trata de:

- ✚ Expresar deseos y sentimientos, tanto placenteros como displacenteros, de una forma directa, sin negar o menos preciar los derechos de los otros y sin crear o sentir inhibición o ansiedad desadaptada (que impida relacionarse con los demás).
- ✚ Diferenciar entre la aserción, la agresión y la sumisión tres diferentes formas de reaccionar.
- ✚ Discriminar las ocasiones en que la expresión personal es importante y adecuada.
- ✚ Defenderse sin agredir ni ser pasivo, frente a conductas de otros que consideremos poco cooperadoras, inapropiadas o poco razonables.
- ✚ Estar conscientes de que tenemos derechos y debemos respetarlos para no dejarnos avasallar como personas.

Ser asertivo proporciona grandes beneficios al ser humano. Por una parte, incrementa el auto respeto y la satisfacción de hacer alguna cosa con la suficiente capacidad para aumentar la confianza o seguridad en uno mismo. Además, mejora la posición social la aceptación y el respeto de los otros, en el sentido de que se reconoce la aptitud para firmar los derechos personales.



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Otra ventaja de aprender y practicar un comportamiento asertivo es que se hacen llegar a los demás los propios mensajes expresando opiniones de manera clara y mostrándose considerado. Con ello se consiguen sentimientos de seguridad y reconocimiento social.

En relación con los mensajes mismos, estos llegan de la manera más directa y sencilla posible, de forma clara y congruente. Sin embargo, hay ciertas actitudes que se traducen de inmediato en obstáculos en la comunicación y que, por lo tanto, tienden a hacer también difícil la asertividad.

- Hay que cuidarse de: los objetivos contradictorios. Por ejemplo: decirle a tu pareja que sea puntual, pero, sin embargo, resignarse a esperarla aun que se atrase una hora.
- Los lugares y momentos inapropiados. Por ejemplo, decir las cosas que no nos gustan cuando todavía tenemos exceso de adrenalina.
- Los estados emocionales que perturban la atención, la comprensión y el recuerdo selectivo de episodios negativos.
- Las acusaciones, amenazas y exigencias.
- Las preguntas con recriminación. Por ejemplo: “¿me vas a decir que no te diste cuenta?”
- Las declaraciones de tipo “tendrías que...”, “haz esto”, “siempre tú”.
- La inconsistencia, incoherencia o inestabilidad de los mensajes.
- El cortar abruptamente una conversación.
- El etiquetar. Por ejemplo: “tú nunca vas a cambiar”
- Las descalificaciones constantes: “estas gordo” o “no eres hábil para las manualidades”. O “si yo tuviera un amigo como el de mi amiga”.
- Dar consejos prematuros o no pedidos por la otra persona.
- Utilizar términos poco precisos: “tú personalidad es tan rara”
- Juzgar o rotular los mensajes del interlocutor: “tú, que te crees mi psicólogo”.

Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

- Ignorar mensajes importantes. Interpretar y hacer diagnósticos de personalidad. Por ejemplo. “eso te pasa por ser tan egocéntrica”
- Las disputas sobre diferentes versiones de sucesos pasados: “yo sé que tengo la razón”
- La justificación excesiva de las propias posiciones.
- Hablar en un lenguaje incomprensible.
- No escuchar.

Así como hay factores contrarios a la asertividad y que dificultan la comunicación, hay otros que son sus aliados indiscutidos. Entre ellos:

- Elegir el lugar y el momento oportuno. Por ejemplo: esperar que nuestro amigo esté descansando para formularle una crítica.
- Escuchar activamente. Por ejemplo: estar realmente interesados en lo que nos dice el otro.
- Empatizar, por ejemplo: saber quedarnos callados cuando alguien está pasando por un mal momento.
- Hacer preguntas claras y específicas.
- Abrirnos a la comunicación con los demás.
- Pedir la opinión a personas confiables, pero sabiendo que finalmente uno será el que decida.
- Manifestar los deseos o sentimientos con mensajes en primera persona: “no me gusta cuando dices eso”. “quiero hacer...” o “yo opino...”.
- Manifestar mensajes consistentes y coherentes.
- Utilizar el mismo código del interlocutor. Por ejemplo: si estamos hablando con un niño usemos frases cortas y concretas.
- Reforzar positivamente. Por ejemplo: “aprecio tu honestidad”.
- Acomodar el contenido a las características y necesidades del otro.



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Por ejemplo: no usar conceptos técnicos que solamente un especialista comprendería. O utilizarlos, pero dando un sinónimo o un ejemplo comprensible. En lugar de afirmar que “tu comportamiento tiene rasgos de un paranoico”, es mucho mejor decir “creo que estas con mucha desconfianza conmigo y eso me da mucha pena”.

- Expresar sentimientos y observaciones específicas. Por ejemplo: “te quiero, pero igual me da rabia cuando elevas la voz”.

4.5 Mejorando la convivencia social.**Técnica #6 Aprendiendo a ser prioridad**

¡Cuánto... ¡

Cuántas incomprensiones causadas por lo no dicho...

Cuántos encuentros mal logrados por no abrirse...

Cuántas frustraciones engendradas tras espesos silencios...

Cuántas necesidades no satisfechas por miedo a pedir...

Cuántos conflictos envenenados por no confrontarlos con la realidad...

Cuántos malentendidos ocasionados por una amabilidad también mal entendida...

Cuántos impulsos contenidos por el miedo a descubrirse... cuántas intuiciones desvanecidas por no atreverse a pronunciarse...

Cuántos despliegues creativos muertos por no intercambiar ideas...

(Isabelle d' Aspremont y Jean monbourquette)

Objetivos:

- Tomar conciencia de la propia interioridad y atreverse a afirmarla.
 - Dominar algunos métodos de comunicación y afirmación eficaces:
 - el mensaje en <<primera persona>>;
 - la escucha activa.
 - Arriesgarse a decir bien alto lo que se piensa muy en el fondo, en caso necesario.
-

Estrategias**Primera parte. Tomar conciencia de la propia interioridad.**

Muchas personas no logran expresarse sencillamente porque no tienen conciencia de su interioridad.

Estrategias emotivas se presenta una estrategia útil para la concienciación personal titulada escuchar los mensajes del propio cuerpo.

Segunda parte. Asumir el riesgo de exteriorizar la propia interioridad.

Algunas personas, por diversas razones o resistencias, no se atreven a expresar lo que viven en su interior. Ello se debe a:



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

- Miedo al rechazo ajeno.
- Deseo de minimizar lo que se vive.
- Miedo a herir al otro.
- Miedo hacer el ridículo.
- Miedo a la incompreensión.
- Miedo a perder el control y no poder dormirse.
- Miedo a terminar la relación.
- Miedo a transgredir normas sociales y educativas.
- Miedo a no ser políticamente correcto etc.

Esos miedos y prohibiciones provocan una censura en a afirmación personal.

¿Qué pierdes cuando te dejas llevar por el miedo y las prohibiciones en la manifestación de ti mismo?

- Perdida del respeto por ti mismo.
- Perdida del respeto por el prójimo: chismorreos, hablar a espaldas del otro etc.
- Perdida de bienestar personal: lo que no se expresa se graba a fuego en tenciones y malestares.
- Perdida de una oportunidad de vivir momentos de intimidad y de comunicación autentica.
- Perdida de una oportunidad de crecimiento.
- Perdida de un medio de comprender, clasificar y profundizar el propio mundo interior.
- Perdida de la oportunidad de ocupar el propio lugar, afirmarse y aumentar la autoestima. Etc.

¿Te reconoces en estos ejemplos de perdida?

La consideración de estas pérdidas ¿Te ínsita a asumir el riesgo de la afirmación personal? ¿Qué ganarías expresándote?

- Fidelidad a ti mismo.
- El bienestar físico y psicológico que aporta la expresión personal.

Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

- Una mejor comprensión de tu interioridad.
- Mejores relaciones contigo mismo y con los demás.
- La posibilidad de mayor objetividad con respeto a ti mismo.
- La posibilidad de ocupar tu lugar propio.
- Una sensación de libertad interior. Etc.

Tercera parte. Un medio de expresarte: el mensaje en <<primera persona>>

Para una definición del mensaje en <<primera persona>>, véase la estrategia motivada titulada **Identificando mis emociones**.

Cuarta parte. La escucha activa

Es frecuente que se malinterprete el auténtico significado de la auto afirmación. Para algunos, afirmarse quiere decir agobiar al otro, expresarle todas las emociones y los sentimientos personales de manera acusadora y brutal, sin tenerle en cuenta, con el resultado de romper la comunicación y ampliar aún más el miedo a afirmarse.

La escucha activa constituye una excelente estrategia de comunicación. Consiste en escuchar la reacción del otro, tomándose el tiempo preciso para recibir y reformular las palabras del interlocutor.

Los componentes de la escucha activa son los siguientes:

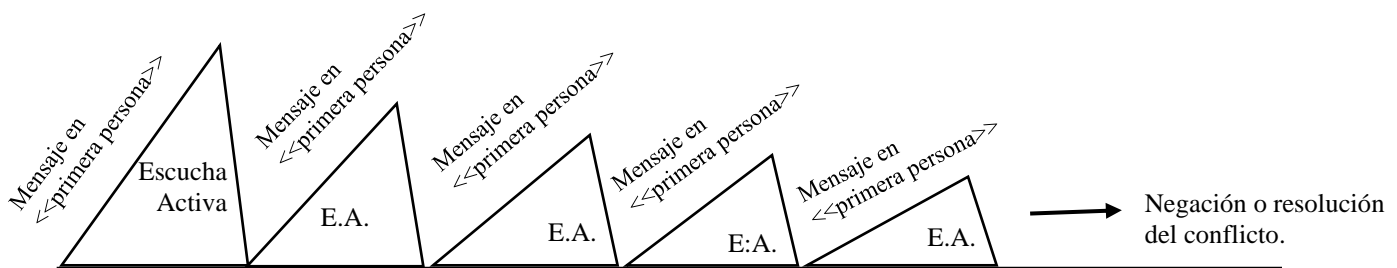
- Un silencio respetuoso y presente a través de un comportamiento corporal atento.
- Frases de apertura tales como: <<tengo tiempo de escucharte>>; ¿Quieres decirme algo más?; <<constato que eso no marcha>>. Hay que tener presente que invitar al otro a hablar no quiere decir forzarle a hacerlo.
- Palabras de acompañamiento tales como: <<Ah, si>>; <<Si>>; <<Es verdad>>; <<Ah>> etc.
- Reformulación, en palabras propias, de lo esencial del mensaje del interlocutor, para permitirle distanciarse de su problema y contar con la escucha de uno.

Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

- Reflejo de la emoción, que consiste en detectar la emoción vivida por el interlocutor a través de sus palabras y expresársela. Más allá del contenido del mensaje, se da, en efecto, una tonalidad emocional que se transparenta sobre todo en el tono de voz, la mímica, la actitud corporal, etc. Un reflejo preciso tiene el efecto de distender al interlocutor y ayudarlo a comprenderse y a encontrar sus propias soluciones.

Quinta parte. El cambio de velocidad.

El cambio de velocidad es la combinación del mensaje en <<primera persona>> y la escucha activa. La comunicación se asemeja entonces a una danza: la persona se afirma ante el interlocutor y se escucha su reacción. La sucesión de afirmaciones, de mensajes en <<primera persona>> y de la escucha activa llevara al entendimiento o la negación.



(Jean Monbourquette et al., 2003/2004, p.178)

Si el interlocutor reacciona de manera emotiva, no es necesario proseguir el dialogo con un mensaje en <<primera persona>>, sino volver a la escucha activa. Es importante respetar este juego de alternancia.

Ya conoces la técnica de base en comunicación: la autoafirmación y la escucha del otro.

Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Ejercicio de escucha activa.

1. Los participantes se agrupan de 3 en 3 y determinan quienes son A, B y C
2. A cuenta un acontecimiento expresándose mediante un mensaje en primera persona,
3. B realiza una escucha activa según el método descrito anteriormente. A y B interactúan durante 5 minutos.
4. C describe los cambios observados en la actitud de A cuando es escuchado con el método de escucha activa.
5. Los participantes invierten los papeles y comienzan el ejercicio.

Ejercicio de cambio de velocidad.

1. Los participantes se agrupan de 3 en 3 y determinan quien es A quien es B y quien es C.
2. A hace una observación crítica a B y se prepara para escuchar la reacción de este.
3. B reacciona espontáneamente con una reacción defensiva.
4. A escucha la reacción defensiva de B y prosigue su afirmación mediante un mensaje en primera persona, y hace sucesivamente.
5. C observa el diálogo entre A y B y describe el cambio de velocidad de A y la reacción de B.
6. Los participantes invierten los papeles y recomienzan el ejercicio.

Sexta parte auto afirmación con honestidad.

Primera etapa: expresarse con honestidad.

Este ejercicio permite aumentar el respeto por uno mismo y la tendencia a mayor honestidad.

Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

1. Toma una hoja de papel y has una lista de las personas que tratas habitualmente y exprésales por escrito lo <<inexpresable, es decir, lo que tanto desearías decirles.

A las personas íntimas: padres y amigos.

Ejemplos:

- ❖ Querrías decir más a menudo a mi papá que lo amo.
- ❖ Querría expresar mi frustración a mi hijo cuando se comporta groseramente.
- ❖ Me aburro cuando mi novio me cuenta siempre las mismas historias.
- ❖ Querría que mi padre me felicitara más.

A las personas con autoridad

Ejemplos:

- ❖ A mi jefe me gustaría decirle que espero de él que me felicite por mi trabajo.
- ❖ A mi director me gustaría hacerle saber que espero más consideración por su parte hacia mis ideas.
- ❖ A mi directora me gustaría decirle que detesto sus comentarios desagradables.

Segunda etapa: atreverse a expresarse.

2. Para dar pruebas de mayor respeto hacia a ti mismo y mayor honestidad, pregúntate que verdades sería conveniente decir en un futuro inmediato.

3. Reformular tus declaraciones como mensajes en primera persona y pregúntate en qué contexto y en qué momento tendrás mayores oportunidades de ser escuchado por tu interlocutor.

¡Ánimo! El hábito de decir la verdad se adquiere cada vez más fácil con su ejercicio.

Reflexión personal.

4.6 Aprendiendo a sanar mis pérdidas.

Técnica #7 Las cenizas de mi hija.

Un día, una clienta me dijo: <<He perdido a mi hija de 13 años y atesoro sus cenizas en mi habitación, cerca de mi cama>>. Yo empecé a preguntarle qué sentido tenía el duelo que ella tenía que atravesar, pero me detuvo y enseguida diciéndome: <<Te veo venir con tu pregunta. Quieres hablarme de Dios ¡y no tengo intención alguna de meterme en ese terreno!>>.

Una semana después, me llamo y me dijo:<<Me estoy volviendo loca; tu pregunta no ha dejado de perseguirme. Con el pensamiento, he confiado a mi hija a una amiga que también ha muerto. Cuando murió, su mayor pena era no haber tenido hijos, que era su gran sueño. En el cielo, mi hija no tenía madre, y mi mejor amigo no tenía hijos. Yo le he dado a mi hija en adopción, y estoy contenta de que mi hija tenga ahora una madre n el cielo. Ellos me han permitido enterrar sus cenizas en el jardín.

(Jean Monbourquette)

Objetivos

- ❖ Describir los recuerdos personales para hacer frente a los duelos.
- ❖ Seguir las etapas del duelo.
- ❖ Hacer inventario de los duelos para liberar al Sí-mismo.

Estrategia

Primera etapa constatar que los duelos personales no han terminado.

¿Qué indicios o síntomas te permiten constatar que tus duelos no han terminado?

- ❖ ¿Te resistes a hablar de tus pérdidas? ¿sientes malestar, nostalgia, angustia...?
- ❖ ¿Afecta a tu sensibilidad el hablar de alguna de tus perdidas?
- ❖ ¿Hay lugares o personas que despiertan recuerdos dolorosos?
- ❖ ¿Haces proyecciones sobre personas que representan una imagen parental?
- ❖ ¿Tienes temores exagerados?

Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

- ❖ ¿Tienes miedo al paso de la vida?
- ❖ ¿Evitas todas las situaciones que te recuerdan a enfermedad o la muerte?
- ❖ ¿Tienes síntomas similares a los de la enfermedad de la persona fallecida?
- ❖ ¿Tienes la impresión de la vida se ha detenido tras una pérdida grave?

Segunda etapa

Hacer inventario de los recuerdos de que se dispone

¿Reconoces la importancia de hacer el duelo?; ¿estas habituado a hacerlo? En caso afirmativo, ¿Te sirven de punto de referencia tus experiencias de duelo que han llegado a buen fin?

Advertencia

Si estas deprimido, tanto por tener múltiples duelos como por encontrarte en circunstancias desfavorables, es preferibles que pospongas el trabajo de duelo.

Recursos personales

La primera medida consiste en informarse sobre el duelo leyendo libros como: Amar, Perder y crecer, de Jean Monbourquette, Duelo día a día, de Christopher Fauré, Grupo de ayuda mutua por personas en duelo o Grupo de ayuda mutua por personas separadas/divorciadas, Jean Monbourquette.

Recursos personales emocionales

¿Qué tal te las arreglas para expresar la tristeza, la vulnerabilidad, la ira, la culpabilidad...?

Enumera tus cualidades morales, como el valor, la perseverancia, la resistencia a la tristeza...

¿Te das permiso para decir adiós a tu duelo ocupándote de ti y mimándote?

¿Qué has aprendido de tu familia o de tu entorno sobre el duelo? Si te han transmitido modelos de duelo nefastos, como la negación, el consumo de medicamentos y drogas, a idealización de la persona fallecida o a situación de la misma, toma conciencia de la inutilidad de esas maneras de actuar y concédete el derecho a cambiar tu manera de hacer tu duelo y aprende nuevas formas de hacerlo.



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

¿Cuáles son los ritos personales o familiares susceptibles de ayudarte en el trabajo de duelo?

Recursos sociales

La calidad del acompañamiento a la persona en el duelo constituye el factor más importante de la resolución del duelo. ¿Tienes personas a las que poder contar tu duelo y que te dejen expresar tus emociones? ¿Hay entre las personas cercanas a ti algunas cuya presencia sea discreta y no invasora? ¿Aceptas seguir siendo apoyo por otras personas dos o tres meses después del fallecimiento? ¿Te vendría bien un grupo para personas en duelo? Si tu duelo se complicase ¿Considerarías necesario encontrar un terapeuta para personas en duelo? ¿Cuáles serían los ritos culturales que podrían ayudarte?

Ejemplos: Funerales, exposición del cuerpo antes de los funerales, oración, inhumación, etc. Hay también ritos espontáneos ejemplo: escribir al difunto, encender una vela, soltar un globo, plantar un árbol, etc.

Si has superado con éxito el paso doloroso de un duelo, puedes referirte a esa experiencia de duelo que ha llegado a buen fin.

Tercera etapa

Hacer inventario de las pérdidas personales.

1. Toma una hoja de papel.
2. Escribe en ella tu nombre y la fecha de hoy.
3. Retrocede 5 años y repasa las pérdidas sufridas en este tiempo. Anótalas.
4. Recuerda así, de 5 en 5 años, la trayectoria de tu vida hasta tu nacimiento.
5. Remóntate por la línea del tiempo concediendo prioridad a las pérdidas que han suscitado una reacción emocional más viva e intensa.
6. Una vez recordadas las pérdidas, clasifícalas por orden de importancia emocional.
7. Elige el duelo que ha comportado la mayor intensidad emocional y que ha frenado tu crecimiento psicoespiritual.



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Cuarta etapa

Seguir un proceso eficaz para hacer duelo

Este proceso tiene que ver con el trabajo de duelo por una persona fallecida, pero puede también aplicarse a cualquier otra pérdida importante sobrevenida en tu vida.

1. Cuenta varias veces la historia de tu pérdida a una persona empática. Cada vez deben emerger de tu memoria más detalles.
2. Durante la narración de tu historia, autorízate a expresar tus emociones, como ansiedad, impotencia, tristeza, ira, culpabilidad, sentimiento de liberación..., y, finalmente, déjate llevar a la gran lamentación que significa la aceptación del duelo.
3. ¿Has tenido que realizar actos concretos: ordenar fotos, dar las ropas de la persona fallecida, cumplir las promesas hechas al muerto, realizar los ritos funerarios, respetar las voluntades expresadas en el testamento, etc.?

Es esencial estos gestos, porque ayudan a proseguir el proceso de duelo.

4. ¿Qué sentido has dado a esta pérdida?; ¿en qué sentido te ha permitido esta pérdida tener un mayor conocimiento de ti mismo; ¿de qué modo te ha permitido adquirir más madurez?; ¿tienes ahora mayor conciencia de tus habilidades y limitaciones?; ¿te has vuelto más compasivo para con los demás?; ¿Qué misiones descubiertas como consecuencia de esta pérdida?

5. Haz un intercambio de perdones a fin de reducir tu sentimiento de culpabilidad e ira. Para recuperar tu sentimiento de culpabilidad, pide perdón a la persona fallecida por no haberla querido lo bastante y por todas las fallas que hayas podido cometer respecto de ella. Para suavizar tu ira, recibe la petición de perdón de la persona fallecida por haberte dejado y por las faltas que cometiera respecto de ti.

6. Acoge la herencia espiritual de la persona de la persona fallecida. Para hacerlo, redacta la lista de las cualidades que te gustaban de la persona fallecida. Pídele que transmita las cualidades que te gustaban en ella.

Reflexión personal



Conclusión



Conclusión

La pandemia vino a frenar de cierta manera su vida a los adolescentes, desde el aspecto social, pues es una de las partes en la que ellos deben de relacionarse con más personas, la dinámica familiar no fue tan favorable para todos ellos, tanto para hombres y mujeres adolescentes, pues tuvieron que adaptarse a todo lo que se les presentara.

Durante la investigación pude darme cuenta que de los dos géneros, las mujeres adolescentes fueron las más afectadas, pero también los hombres tuvieron sus recaídas, pues al ser hombres tenían que apoyar a la familia.

Así mismo tanto las y los adolescentes tuvieron cambios físicos y mentales, también les generó esa apatía, esos cambios de sueño, un desequilibrio emocional que posiblemente un poco notaron los padres en sus hijos.

La falta de hablar con sus amigos cara a cara, salir a interactuar con ellos, les provocó que pasaran más tiempo en los aparatos electrónicos, como los teléfonos celulares, tablets, computadoras etc.

También generó las alteraciones de sueño y de estado de ánimo, la alimentación no estaba a las horas que debería de ser, generando un cambio en la vida, de los y las adolescentes, esto como consecuencia les afecta en su vida, como no poner atención en clases, levantarse tarde, ya que deben dormir alrededor de 8 a 10 horas.

Las emociones son un factor fundamental para todos ya que cumplen una función importante de adaptarnos a nuestro mundo, estas nos ayudan a que nuestro entorno se llene de señales e información acerca de lo que estamos viviendo y de nosotros mismos.



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Así mismo es importante que ante esta situación de la pandemia tengamos que mantenerse al cambio, y tener una educación emocional, ya junto con estas mostramos la capacidad de la superación personal que existe en el corazón humano y la flexibilidad mental para asumir las circunstancias que se nos va presentando en la vida, en este sentido la adaptación es un sentido ante un peligro o ante una noticia agradable.

Los adolescentes tuvieron que adaptarse, a la vida y al confinamiento, a llevar otro estilo de vida a la que ya estaban acostumbrados, no es fácil, pues modificaron sus habilidades socioemocionales, que nos permite comprender y regular nuestras emociones, establecer y alcanzar metas a favor del bienestar, así como establecer relaciones constructivas y solidarias a partir de la empatía, cambiándolas solamente a través de los dispositivos móviles, como por ejemplo, jugar en las PC, Tablet, consolas de videojuegos etc.

La familia para el adolescente es muy importante en su desarrollo, pero también, durante esta pandemia muchas de ellas fueron afectadas, pues los espacios de cada integrante familiar se vieron modificadas, esto generando malentendidos, producto del estrés generado por la situación y la incertidumbre, sin dejar de lado las implicaciones económicas presentes y futuras que esto conlleva.

En el ámbito educativo se vieron también afectados ya que algunos adolescentes dejaron la escuela por falta de recursos, a esto le llamo falta de oportunidades, pues no todos tuvieron la oportunidad de cubrir la necesidad de comprar algún aparato electrónico, como un teléfono, una Tablet o una computadora de escritorio, pues con el cierre de escuelas por el coronavirus afectaron desproporcionadamente a los adolescentes.

Así mismo todas estas situaciones forjaron todos estos cambios, tanto social, familiar, escolar, económica, y emocional, incluyendo desde que empezó la pandemia, con la primero, segunda y tercera ola, hasta la actual, esto es algo que no se va a terminar de manera inmediata puesto que aún faltan más estudios que provoca esta enfermedad del Covid-19, considero que



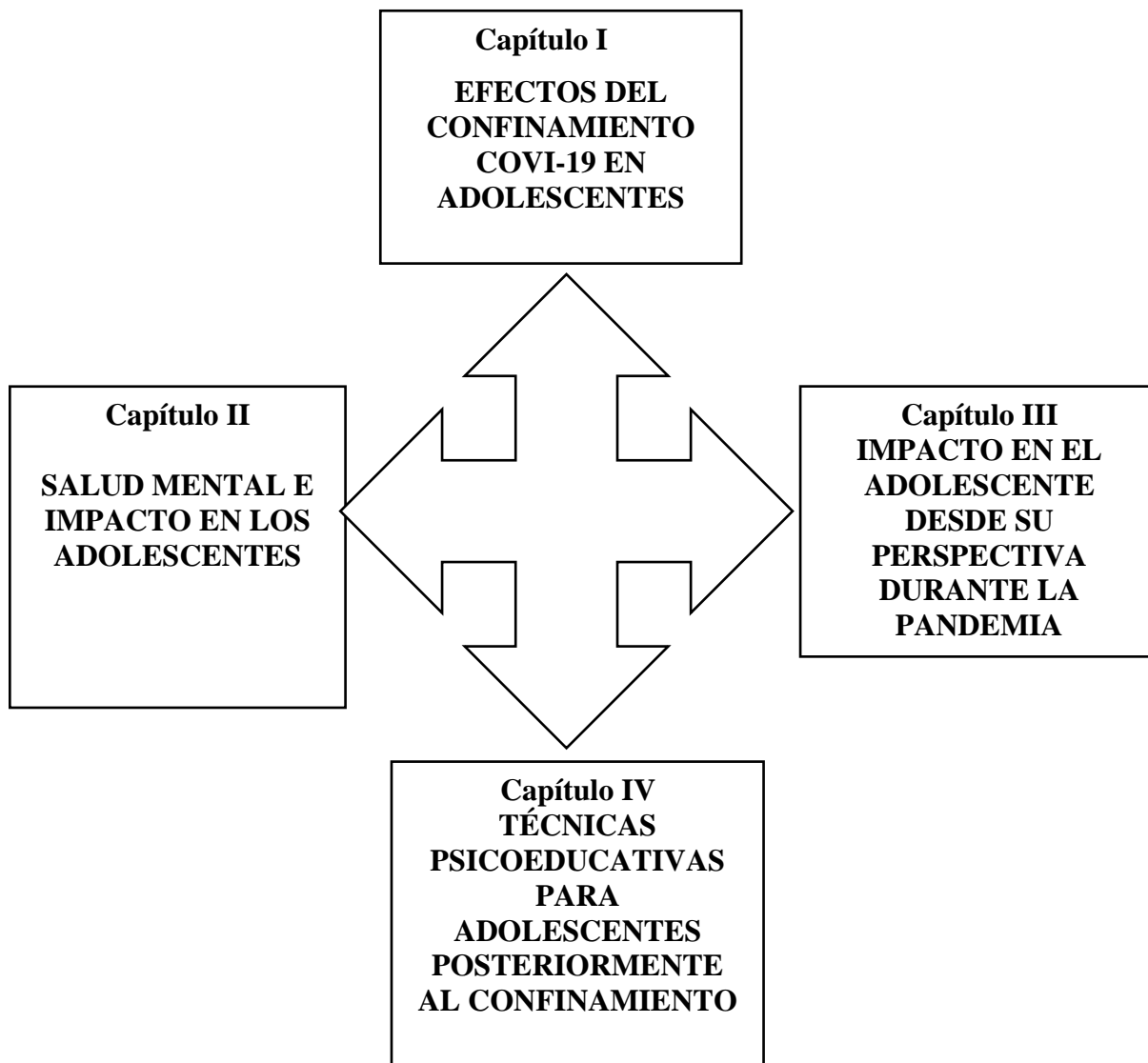
Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

aún falta estudiar que ha pasado con los adolescentes con pos-covid, los cambios en la sociedad desde el punto de la psicología social o experimental.

Por ahora solo nos toca trabajar en el bienestar de nuestros adolescentes, en cómo tenemos que adaptar las situaciones y los cambios para tener un bienestar en la dinámica familiar, pues los adolescentes aun necesitan que uno como padre o tutor los guíe de manera positiva en este camino y transformar un ambiente cálido y eficaz para su crecimiento personal de ellos y ellas.

Por ellos pongo a disposición una serie de herramientas psicoeducativas, para una intervención psicológica o bien, esto con la finalidad de obtener más conocimiento en lo que se podría hacer durante y después de pandemia y así identificar las emociones de los adolescentes y canalizarlas de una manera sana.

Esquema





Bibliografía

Agnes Heller. (1993). Teoría de los sentimientos. Barcelona, España: Editorial Fontamara. Sitio web: file:///C:/Users/hp/Downloads/fdocuments.mx_agnes-heller-teoria-de-los-sentimientos-566f07940579d.pdf

Amparo Moreno. (2015). La adolescencia. © Editorial UOC, de esta edición Rambla del Poblenou, 156 08018 Barcelona: Realización editorial: MEDIAactive, S.L. Impresión: Ediciones Gráficas Rey, S.L. ISBN: 978-84-9788-625-3 Depósito Legal: B-49.609-2007. Recuperado de: https://books.google.com.mx/books?id=qH3LDAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=author:%22Amparo+Moreno%22&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Amparo Moreno. (2015). Quiero saber, La adolescencia. Barcelona: UOC (Oberta UOC publishing SL). Sitio web: <https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/110987/7/La%20adolescencia%20CAST.p>

Anaya, Natalia Consuegra. (2010). Pag.104 Diccionario de psicología. Bogotá: Eco Ediciones. Sitio web: <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbmxcw2ljb2JpYmxpb2xvZ2lhfGd4OjQ0YzI0ZTNhNzliZTFiODc>

Andrés Jiménez Fernández Edgardo Trujillo Gutiérrez Ana María Rodríguez. (2020). Introducción. En EFECTOS DEL CONFINAMIENTO SOCIAL EN JÓVENES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE SANTA MARTA (ANSIEDAD) (pág. 20). Colombia: Universidad cooperativa de Colombia. Sitio web: https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/32618/2/2020_efectos_confinamiento_jovenes.pdf?msclkid=f926562acfc211eca3713b704df89866



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Anónimo. (11 de octubre de 2022). En México existen 1.3 millones de niñas y adolescentes realizando trabajo infantil: el 30% sin recibir ingresos. infobae.

<https://www.infobae.com/america/mexico/2022/10/11/en-mexico-existen-13-millones-de-ninas-y-adolescentes-realizando-trabajo-infantil-el-30-sin-recibir-ingresos/>

Bonifacio Sandín, Rosa M. Valiente, Julia García-Escalera y Paloma Chorot. (1-22, 2020).

Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, vol. 25 (1), 2-22. Sitio web:

<http://revistas.uned.es/index.php/rppc>

Calvo., Amaya Gómez. (2021). Efectos de la pandemia en adolescentes. 14/junio/22, de

Efectos de la pandemia en adolescentes. Sitio web: <https://libellapsicologia.es/efectos-de-la-pandemia-en-adolescentes/>

CLÍNICA DE PSICOLOGÍA. (2021). DUELO ANTE EL IMPACTO DEL COVID-19: CÓMO SOBRELLEVARLO. 09 sep. 2022, de Fundación Lluís Alcanyís Sitio web:

<http://www.cij.org.mx/DueloenlaFamiliaCovid/pdf/3.%20Duelo%20ante%20el%20impacto%20del%20COVID-19,%20c%C3%B3mo%20sobrellevarlo.pdf>

COMISIÓN NACIONAL, D. L. D. H. (22 de noviembre de 2016). Di NO a la explotación laboral de niñas, niños y adolescentes. El portal Áñico del gobierno. | gob.mx.

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/321496/01trip_no_explotacion_laboral.pdf

Consuegra Anaya, Natalia. (2011). Diccionario de psicología. Bogotá: Ecoe Ediciones.

Cortese, S., Asherson, P., Sonuga-Barke, E., Banaschewski, T., Brandeis, D., Buitelaar, J., et al.

2020. ADHD management during the COVID-19 pandemic: guidance from the European



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

ADHD Guidelines Group. Lancet Child Adolesc Health 4 (6):412-414 sitio web:
https://limbic.es/secuelas_confinamiento_ninos_y_adolescentes/

Daniel Goleman. (1995). Inteligencia Emocional. España: Editorial Kairós. Recuperado de
<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Inteligencia%20Emocional%20%20Daniel%20Goleman.pdf>

DE LOS DERECHOS HUMANOS, C. N. (22 de noviembre de 2016). Di NO a la explotación laboral de niñas, niños y adolescentes. El portal Áñico del gobierno. | gob.mx.
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/321496/01trip_no_explotacion_laboral.pdf

Directora General: Esthela Damián Peralta. (2020). Acciones de fortalecimiento familiar en la Ciudad de México ante la pandemia COVID-19. 08 sep. 2022, de Familia DIF Sitio web:
<https://sitios1.dif.gob.mx/FamiliaDIF/index.php/CDMX/65>

Dr. C. George Boeree. (29/05/20). El Sistema Nervioso "Emocional". 26/08/22, de Departamento de Psicología Universidad de Shippensburg Sitio web:
<http://webpace.ship.edu/cgboer/genesp/emocional.html#:~:text=El%20sistema%20L%C3%ADmbico,-El%20sistema%20l%C3%ADmbico&text=Incluye%20el%20hipot%C3%A1lamo%20%20el%20hipocampo,con%20la%20formaci%C3%B3n%20de%20memorias.>

Dra. Graciella Cámara. (24 oct 2021). El duelo en los niños y adolescentes, un proceso doloroso que requiere apoyo social. 09 sep. 2022, de Voz Pro Salud Mental Sitio web:
<https://www.vozprosaludmental.org.mx/post/el-duelo-en-los-ni%C3%B1os-y-adolescentes-un-proceso-doloroso-que-requiere-apoyo-social>



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Dra. Isabel María Sánchez Boris. (11 de noviembre de 2020). Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. SciELO, vol.25 no.1, pag.30. sitio web:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192021000100123

(INEGI) Encuesta para la Medición del Impacto COVID-19 en la Educación (ECOVID-ED) 2020 Inegi.org.mx [URL:https://www.inegi.org.mx/investigacion/ecovid/2020/](https://www.inegi.org.mx/investigacion/ecovid/2020/)

Efraín Bartolomé. (2015). Educación emocional en 20 lecciones. Ediciones Culturales Paidós. S.A. de C.V. (Obra original publicada en 2006)

Federico Fros Campelo. (2014). Ciencia de las Emociones, Los secretos del cerebro y sus sentimientos. Argentina Buenos aires: Programas Educativos S. A. de C.V.

Femenil, P. (15 de julio de 2022). 3 maneras en que la sociedad influye en la conducta de las adolescentes. Panamericana. <https://blog.up.edu.mx/prepaup/femenil/3-maneras-en-que-la-sociedad-influye-en-la-conducta-de-las-adolescentes>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2020). ¿Cómo se desarrolla el cerebro de un adolescente? 10/08/2022, de UNICEF Sitio web: <https://www.unicef.org/uruguay/como-se-desarrolla-el-cerebro-de-un-adolescente>

Genera Ciudad de México datos sobre COVID-19 y los impactos en la infancia. (s. f.). UNICEF. <https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/genera-ciudad-de-mexico-datos-sobre-covid-19-y-los-impactos-en-la-infancia>

Gobierno de México. (2015). La adolescencia es una etapa muy importante de la vida, que merece ser tratada aparte. 2022, de Secretaría de Salud Sitio web:

<https://www.gob.mx/salud/articulos/que-es-la-adolescencia?msclkid=13c78659cfc511eca9cbea3ac2ef6f2a>

*Mariely Guatemala Ramos.
Facultad de Psicología.*



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Gobierno de México. (2021). COVID-19. 2021, de Gobierno de México Sitio web:

<https://coronavirus.gob.mx/covid-19/>

Hernández-Ramírez, A. (2020). Educación Virtual en México: desafío emergente ante COVID-19. Revista Dilemas Contemporáneo, (Número: 1 Artículo no.:62), 7.

<https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilem>

Iván José Falzón Fuente. (22 marzo, 2015). Educar las Emociones. 13 septiembre 2022, de Gobierno de Canarias Sitio web:

<https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/recursosdigitales/2015/03/22/educar-las-emociones/>

Jean Monbourquette, Myrna Ladoucer y Isabelle D'Aspremont. (1). Estrategias para desarrollar la autoestima y la estima del YO profundo. Sal Terrea. (Obra original publicada en 2004)

J.C. Coleman L.B. Hendry. (2003). Psicología de la adolescencia. España Madrid: Morata S.L.

Recuperado de :

<https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/9d07ab878a8993e15115cc2eedc876f1.pdf>

Jane McMullen. (26 enero 2021). Coronavirus: los 5 días que marcaron el destino de la pandemia en el mundo. 2021, de BBC News Sitio web:

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-55806462>

KidsHealth Medical Experts. (2020). Muerte y duelo. 09 sep 2022, de KidsHealth Sitio [web](#):

<https://kidshealth.org/es/teens/someone-died.html>

John Harttung. (2013). Técnicas de libertino emocional. Pax México. (Obra original publicada en 2005)



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Lacomba, L., Valero-, S., Postigo, S., Pérez, M. and Montoya, I., 2020. Ajuste familiar durante la pandemia de la COVID-19: un estudio de díadas. Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes, [online] (Vol. 7 n°. 3), pp.66-72. Available at: <https://www.revistapcna.com/sites/default/files/011.pdf>

Lorena Cudris Torres. (23/04/2020). Coronavirus: epidemia emocional y social. AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, Volumen 39, número 3, 2020, 309-311. Sitio web: https://www.academia.edu/43587300/Coronavirus_epidemia_emocional_y_social

Luis Enrique García Jiménez. (2020). EL IMPACTO PSICOLÓGICO DEL CONFINAMIENTO POR COVID-19 EN LA SALUD MENTAL DEL CUERPO ESTUDIANTIL MEXICANO. 2021, de Desde la otra orilla, Reflexiones sobre estudios culturales Sitio web: <https://colef.mx/posgrado/blog-estudios-culturales/el-impacto-psicologico-del-confinamiento-por-covid-19-en-la-salud-mental-del-cuerpo-estudiantil-mexicano/>

Luis R. Alberto Jaime A, Brian Norman P. (2020). Análisis Psicométrico Preliminar de la escala Perfil de Impacto Emocional COVID-19 en Universitarios Peruanos. Educa UMCH. Revista sobre Educación y Sociedad, vol.1(15), 5-22. Sitio web: <https://revistas.umch.edu.pe/EducaUMCH/article/view/135/102>

Marcela Osorio, Carlos Prado. (2021). Representación psicosocial de la pandemia del covid-19 en una muestra de niños y adolescentes mexicanos. Revista electrónica de psicológica Iztacala, vol.24 N°3 Art.13, 1176-1193. Sitio web: <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol24num3/Vol24No3Art13.pdf>



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

Marissa Glover. (2021). Diferencia entre emoción y sentimiento en psicología. 09/sep./2022, de Psicología-Online Sitio web: <https://www.psicologia-online.com/diferencia-entre-emocion-y-sentimiento-en-psicologia-3942.html>

Martínez Sierra, P. D. (30 de junio de 2020). Aproximación a las implicaciones sociales de la pandemia del COVID-19 en niñas, niños y adolescentes: el caso de México. Universidad Complutense Madrid. <https://revistas.ucm.es/index.php/SOCI/article/view/69541>

Méndez, Paloma. (agosto 2009). Factores psicológicos en la adolescencia. VENTANA A OTRAS ESPECIALIDADES, Vol. 7. Núm. 4., páginas 239-242. sitio web: <https://www.elsevier.es/es-revista-anales-pediatria-continuada-51-articulo-factores-psicologicos-adolescencia-S1696281809719328>

Mónica Mena Roa. (13 jun 2022). ¿A cuántas personas afectan la depresión, el estrés y la ansiedad? 13 sep. 2022, de Statista Sitio web: <https://es.statista.com/grafico/25428/encuestados-que-afirman-haber-tenido-problemas-de-salud-mental-en-los-ultimos-12-meses/>

Moreno., Dr. Javier Rodríguez. (2014). LA ADOLESCENCIA COMO PERIODO DE CAMBIO. LA FORMACION DE LA IDENTIDAD EN EL ADOLESCENTE. Madrid: Universidad Internacional de la Rioja. sitio web: https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3061/Gema_Cortina_Barro.pdf;sequence=1#:~:text=El%20proceso%20de%20construcci%C3%B3n%20de%20la%20identidad%20precisa,de%20rol%20que%20implica%20un%20autoconcepto%20m%C3%A1s%20perfeccionado.

Naciones Unidas. (13 de mayo 2020). Informe de políticas: La COVID-19 y la necesidad de actuar en relación con la salud mental. 28 junio 2022, de Naciones Unidas Sitio web:



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_covid_and_mental_health_spanish.pdf

Naciones Unidas. (2021). Enfermedad por coronavirus (COVID-19). 2021, de Naciones Unidas
Sitio web: https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1

Nakane Balluerka Lasa. (2020). Las consecuencias psicológicas de la covid-19 en el Confinamiento. Recuperado 2021, Sitio web:
https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf

Natalia Vivas García. (2016-11-03). LA TENSIÓN EMOCIONAL Y EL ESTRÉS ENFERMAN EL CUERPO. 28/06/2022, de El Blog de Natalia Vivas García Sitio web:
<https://www.psicologoemadridcentro.es/blogindex/la-tension-emocional-y-el-estres-enferman-el-cuerpo>

Noemí, L., Sánchez, R., Llaguno, P. y Ortiz, G. (2 de marzo de 2022). Operación regreso a clases: LA EXPERIENCIA ESTATAL 2021. México Evalúa.
<https://www.mexicoevalua.org/mexicoevalua/wp-content/uploads/2022/03/edosmx-completo.pdf>

Nora E. Fuentes Panana, Ma. Isabel Pérez Calzada. (1986). Definición y periodo que abarca. En Características del periodo de adolescencia y el adolescente mexicano. (pg.23). San Juan Iztacala.: Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado de
<http://132.248.9.195/ptd2014/anteriores/microformas/0022096/0022096.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2019). Los nombres de la enfermedad por coronavirus (COVID-19) y del que la causa. 2022, de OMS Sitio web:



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

[https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-\(covid-2019\)-and-the-virus-that-causes-it](https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-(covid-2019)-and-the-virus-that-causes-it)

Organización Mundial de la Salud. (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. 14/06/22, de OMS Sitio web: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response#:~:text=La%20salud%20mental%20es%20un%20estado%20de%20bienestar%20en%20el,de%20contribuir%20a%20su%20comunidad.>

Organización panamericana de la Salud. (2019). La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia. 2022, de Organización Mundial de la Salud Sitio web: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15756:who-characterizes-covid-19-as-a-pandemic&Itemid=1926&lang=es#gsc.tab=0

Paulette Delgado marzo 25, 2020, Inteligencia emocional en tiempos de pandemia, Recuperado de <https://observatorio.tec.mx/edu-news/inteligencia-emocional-en-tiempos-de-pandemia>

Plena Inclusión. (2020). Confinamiento y aislamiento Estrategias para afrontar situaciones de confinamiento y aislamiento por el COVID-19 con personas con discapacidad intelectual o del desarrollo que presentan problemas de conducta y/o salud mental. Madrid: Plena inclusión España. Sitio Web: https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/plena_inclusion._confinamiento_y_aislamiento.pdf

R LAIA MIRALLES Y RAÚL CARRERA. (2022). AMÍGDALA CEREBRAL: FUNCIÓN, EMOCIÓN Y ESTRUCTURA. 17/08/2022, de ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA Sitio web: <https://orientacionpsicologica.es/amigdala-que-es-funciones-basicas/>



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

R. Paricio del Castillo M. F. Pando Velasco. (junio 30, 2020). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. Revista de psiquiatría infanto-juvenil, Vol. 37 Núm. 2 (2020), pag.13. sitio web:

<https://www.aepnya.eu/index.php/revistaaepnya/article/view/355/300>

Ramirez-Ortiz J, Castro-Quintero D, Lerma-Córdoba C, Yela-Ceballos F, Escobar-Córdoba F. Mental health consequences of the COVID-19 pandemic associated with social isolation. Colombian Journal of Anesthesiology. 2020;48(4): e930. Sitio web:

<https://colef.mx/posgrado/blog-estudios-culturales/el-impacto-psicologico-del-confinamiento-por-covid-19-en-la-salud-mental-del-cuerpo-estudiantil-mexicano/>

Santiago de Quiroga. (12 marzo 2020). Las tres fases de una pandemia que deben tener presente los líderes políticos, según N Engl J Med. 17 agosto 2022, de Gaceta Médica Sitio web:

<https://gacetamedica.com/opinion/las-tres-fases-de-una-pandemia-que-deben-tener-presente-los-lideres-politicos-segun-n-engl-j-med/>

Umberto Galimberti. (2002). Diccionario de psicología. México: siglo xxi editores, s.a. de C.V.

sitio web: <https://saberespsi.files.wordpress.com/2016/09/galimberti-umberto-diccionario-de-psicologic3ada.pdf>

UNICEF. (2020). ¿Qué es la adolescencia? 2022, de UNICEF Sitio web:

<https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia?msclkid=13c77f04cfc511ec82656cd2612b66ae>

UNICEF. (2020). Adolescencia en tiempos de #COVID19 Cómo viven las y los adolescentes la pandemia por coronavirus y el aislamiento social, preventivo y obligatorio UNICEF.

10/09/2021, de UNICEF Sitio web:

<https://www.unicef.org/argentina/historias/adolescencia-en-tiempos-de-covid19>



Efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes

UNICEF. (2021). El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes. 2021, de UNICEF Sitio web: <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-jovenes#:~:text=UNICEF%202020%20Entre%20las%20y,en%20los%20C3%BAltimos%20siete%20d%C3%ADas.>

UNICEF. (2021). EN MI MENTE ESTADO MUNDIAL DE LA INFANCIA 2021 Promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia. 12/JUNIO/22, de UNICEF Sitio web: <https://www.unicef.org/lac/media/28661/file/EMI2021-Resumen-regional-ALC.pdf>

V. Suárez, M. Suarez Quezada, Oros Ruiz, E. Ronquillo De Jesús. (25 abril 2020). Epidemiología de COVID-19 en México: del 27 de febrero al 30 de abril de 2020. Revista Clínica Española, 220(8), 463-417. Sitio web: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0014256520301442>

V. Suárez,a,b, M. Suarez Quezada,b S. Oros Ruiz, a and E. Ronquillo De Jesús. (2020). Epidemiología de COVID-19 en México: del 27 de febrero al 30 de abril de 2020. 2022, de Elsevier Public Health Emergency Collection Sitio web: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7250750/#:~:text=El%20primer%20caso%20o%20caso,Italia%20y%20ten%C3%ADa%20s%C3%ADntomas%20leves.>

William C. Kroen. (2011). Como ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido. España: edicionesoniro.