

Manifestaciones psicológicas y factores de riesgo en el adolescente durante confinamiento Covid-19, año 2022***Psychological manifestations and risk factors in adolescents during Covid-19 confinement***

*Jelssy Alvarez Tejada *Mario Alejandro Barrientos Diaz

*Cesia Danira Zerón Bonilla **José Raúl Arita Chávez

RESUMEN: La pandemia por COVID-19 ha marcado la historia como una de las pandemias que más ha impactado la vida de la población global. Siendo el virus SARS-CoV-2 altamente transmisible, los diferentes países adoptaron regímenes sanitarios estrictos para enfrentar la pandemia, mencionando el confinamiento como uno de los más notables. La población adolescente, particularmente, ha sido una de las más afectadas por la pandemia debido a todos los cambios obligados que han implementado en sus vidas durante esta etapa de transición en la que se encuentran. Se han descrito pérdidas de hábitos saludables, problemas de relaciones interpersonales e intrafamiliares, y el aumento del uso de tecnología durante el confinamiento como factores de riesgo relevantes que convierten a la población adolescente en blanco vulnerable a manifestar la importante sintomatología psicológica.

La revisión bibliográfica tiene como objetivo conocer las manifestaciones psicológicas y factores de riesgo en el adolescente durante el confinamiento del COVID-19 2022. Esta revisión bibliográfica es de tipo descriptivo, en la cual se realizó una búsqueda sistemática de artículos científicos, consultando diversos sitios web y bases de datos, entre algunas; LATINDEX, LILACS, Google Académico, Camjol, ELSEVIER, PubMed, SCOPUS, NLM Catalog.

En conclusión, es notable el impacto que ha tenido la pandemia en el adolescente. A pesar de que actualmente las estrictas medidas sanitarias se han revocado, la experiencia personal del adolescente durante el confinamiento es determinante en su vida posconfinamiento. Es de especial importancia vigilar esta población por la etapa de transición en la que se encontraba durante el confinamiento y la manera en que este impactó su vida, especialmente su salud mental.

PALABRAS CLAVE: Adolescente, Ansiedad, COVID-19, Depresión, Tecnología.

ABSTRACT: The COVID-19 pandemic has marked history as one of the pandemics that has most impacted the lives of the global population. Being the highly transmissible

*Estudiantes de cuarto año de medicina, EUCS UNAH-VS. jelssymat@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-7985-3596>; mbarrientosdiaz2015@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-3599-9793>, cesiazeron@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-2349-2058>

**Médico General, Profesor Titular Carrera de Medicina, EUCS / UNAH-VS. Instituto Hondureño de Seguridad Social, Hospital Regional del Norte, San Pedro Sula, Cortes, Honduras. ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0001-6366-9308>. joserauldoc@yahoo.com

Recibido: 19 de agosto del 2022

Aprobado: 31 de mayo del 2023

SARS-CoV-2 virus, the different countries adopted strict sanitary regimes to face the pandemic, mentioning confinement as one of the most notable. The adolescent population, particularly, has been one of the most affected by the pandemic due to all the forced changes that they have implemented in their lives during this transition stage in which they find themselves. Loss of healthy habits, interpersonal and intrafamily relationship problems, and the increased use of technology during confinement have been described as relevant risk factors that make the adolescent population vulnerable to manifesting important psychological symptoms.

The objective of the bibliographic review is to publicize the psychological manifestation and risk factors in adolescents during COVID-19 confinement, year 2022.

The bibliographic review is of a descriptive type, in which a systematic search for scientific articles was carried out, consulting various websites and databases, among others; LATINDEX, LILACS, Google Scholar, Camjol, ELSEVIER, PubMed, SCOPUS, NLM Catalog.

In conclusion, the impact that the pandemic has had on adolescents is remarkable. Despite the fact that strict sanitary measures have now been revoked, the adolescent's personal experience during confinement is decisive in his post-confinement life. It is especially important to monitor this population due to the transition stage they were in during confinement and the way in which it impacted their lives, especially their mental health.

KEY WORDS: Adolescent, Anxiety, COVID-19, Depression, Technology.

INTRODUCCION: En diciembre de 2019 se reportó el brote de infección por SARS-CoV-2 en Wuhan, China, en donde las autoridades sanitarias chinas lo relacionaron con el síndrome respiratorio agudo severo SARS-CoV de 2003 y el síndrome respiratorio del medio oriente (MERS). Sin embargo, se determinó mediante una serie de estudios que el virus en cuestión era mucho más transmisible, explicando la alta tasa de contagio durante el poco tiempo que SARS-CoV-2 había estado en auge, convirtiéndose primero en una epidemia China. Frente a la rápida expansión del COVID-19 internacionalmente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) decretó la muy transmisible infección como pandemia el 11 de marzo de 2020, lo que alertó a todos los países del mundo a implementar las medidas respectivas para enfrentar una pandemia. Inmediatamente en los diferentes países del mundo se implementó un aislamiento total entre la población, una situación de tal magnitud que ninguna generación actual había experimentado y que de forma muy evidente significó un gran cambio en la vida de las personas.⁽¹⁾

El SARS CoV-2 se caracteriza por ser una infección altamente transmisible provocando síntomas respiratorios y fiebre de forma leve. Al complicarse, este puede desarrollar

neumonías, síndrome respiratorio agudo severo, insuficiencia renal, inflamación sistémica, y, en otros casos, la muerte.⁽¹⁾ Además de su afección física, la pandemia por COVID-19 ha tenido implicaciones severas en la salud mental de las personas debido a las diferentes emociones que las situaciones actuales provocan, llevando al desarrollo o empeoramiento de ansiedad, depresión, estrés, miedo, entre otros. Los adolescentes son un grupo poblacional que ha sido impactado fuertemente por las medidas tomadas debido a la pandemia tomando en cuenta que se encuentran en una etapa de transición significando cambios importantes en su desarrollo por lo que se consideran una población de alto riesgo ante esta situación.⁽²⁾ La implementación del confinamiento supone un aislamiento total de toda actividad social de forma física o presencial tras el cierre de escuelas, áreas sociales, y la revocación de las actividades habituales recreativas del adolescente. Siendo restringido todo tipo de interacción social, al adolescente se le ha privado de los mecanismos sociales que intervienen en la regulación de su conducta y emociones.^(1, 2)

Se reportaron manifestaciones dominantes de ansiedad, depresión, y estrés en el adolescente durante el tiempo de confinamiento por COVID-19 cuyas razones fueron diversas en la descripción, sin embargo, la raíz de todas estas manifestaciones psicológicas fue notablemente el estado de alerta y las medidas sanitarias implementadas debido a la pandemia.⁽²⁾

La selección bibliográfica se desarrolló mediante una búsqueda exhaustiva consultando diversos sitios web y bases de datos, entre algunas; LATINDEX, LILACS, Google Académico, Camjol, ELSEVIER, PubMed, SCOPUS, NLM Catalog; finalmente, se seleccionaron 23 artículos de los últimos cinco años, en español e inglés, seleccionando los temas más relevantes en cada uno de los artículos revisados, destacando los elementos teóricos científicos pertinentes al tema.

El objetivo de la revisión bibliográfica fue identificar y describir las manifestaciones psicológicas que el adolescente presentó durante el confinamiento por COVID-19 en conjunto con factores de riesgo determinantes para el desarrollo de las manifestaciones psicológicas en esta población, tomando en cuenta que estas manifestaciones tienen repercusiones en su vida pos-confinamiento.

DESARROLLO DEL TEMA: Los adolescentes son una población muy vulnerable psicológicamente, indicando que el confinamiento por COVID-19 ha significado un gran impacto en sus vidas debido a que se encuentran en una etapa donde el individuo está en búsqueda de su identidad, experimenta cambios físicos, y la inestabilidad de sus relaciones sociales lo clasifica como susceptible a presentar sintomatología psicológica. Mediante estudios realizados en diferentes lugares del mundo se ha logrado determinar que los problemas psicológicos más prevalentes en adolescentes son la ansiedad, depresión, y el estrés.⁽¹⁾ En un estudio transversal realizado en 4324 niños y adolescentes

de escuela primaria y secundaria, se indicaron que los problemas psicológicos ya mencionados se manifiestan en un 24.9%, 19.7%, y 15.2%, respectivamente.⁽³⁾ Otros estudios llevados a cabo durante la pandemia han descrito que el distanciamiento social y los bajos niveles de tolerancia a la angustia se relacionan con altos niveles de ansiedad y depresión.⁽⁴⁾ Es importante recalcar que varios estudios realizados postulan una mayor y evidente prevalencia que un gran número de jóvenes mujeres adolescentes sean afectadas con ansiedad y depresión de lo que puede representar para los varones.^(4, 5)

Ansiedad

La OMS postula que el 90% de los jóvenes, incluidos adolescentes, han notificado un aumento de los niveles de ansiedad durante la pandemia. Más de mil millones de estudiantes de casi todos los países del mundo se han visto afectados por el cierre de sus centros educativos contribuyendo al alza de niveles de ansiedad en esta población.

Estudios demuestran que aquellos adolescentes que se encontraban en periodos de decisiones importantes en sus vidas como el ser aplicaciones a universidades y realización de exámenes de admisión, fueron mayormente afectados con problemas de ansiedad durante el confinamiento. Otros adolescentes quienes una de sus prioridades es su formación académica y son popularmente catalogados como “alumnos de excelencia académica” desarrollaron signos y síntomas evidentes de ansiedad por el confinamiento ya que la situación planteaba un cambio total en la modalidad de estudio y significaba incertidumbre la cual preocupaba su rendimiento académico.^(6, 7, 8)

La pérdida de interacción social debido al cierre de escuelas, las condiciones económicas, la presión académica, y el miedo a ser infectado por el virus o al fallecimiento de una persona cercana por el mismo motivo, son factores de riesgo contribuyentes al desarrollo de ansiedad en los adolescentes durante el confinamiento.⁽⁶⁾

Además, se ha identificado el desencadenamiento de síntomas de ansiedad por el uso de la tecnología durante el auge de la pandemia. Los adolescentes ven y escuchan noticias alarmantes, causando desesperación al no saber qué hacer, miedo por el contagio de sus familiares o de ellos mismos, lo cual es una reacción normal de toda persona, pero cuando se trata de adolescentes es probable que todavía no saben controlar sus emociones de la mejor manera necesitando la intervención de adultos para mitigar esos síntomas, transmitiéndoles tranquilidad al ser ellos la figura ejemplar para los jóvenes. A inicios de la pandemia, la OMS aconsejó que los padres deben explicar la situación actual a sus hijos de manera honesta y adecuada a la edad con el fin de calmar preocupaciones y apaciguar su ansiedad por la misma.⁽³⁾ Considerando que son los padres los que tienen el mayor contacto con sus hijos durante el confinamiento, ellos representan una herramienta clave para la estabilidad psicológica de sus hijos mediante una comunicación activa durante todo el proceso.⁽⁹⁾

Por otro lado, los adolescentes que han sido víctimas de bullying en la presencialidad particularmente han presentado niveles bajos de ansiedad y depresión durante el confinamiento en comparación con los que no han sido víctimas.⁽⁴⁾ Esto supone que el acoso y la exclusión social han sido situaciones más preocupantes para los victimizados que el confinamiento ya que no presentan la misma ansiedad al estar alrededor de sus agresores y sienten un “alivio” gracias al confinamiento. Sin embargo, el mayor uso de la tecnología impulsado por la pandemia y el confinamiento desencadena en otros casos el ciberbullying, concepto muy predominante en los años actuales significando repercusiones en los adolescentes ansiosos al utilizar la tecnología. No se han identificado niveles mayores de ansiedad en víctimas de ciberbullying en comparación a las víctimas de bullying en el contexto real.⁽⁴⁾ La ansiedad con la depresión generalmente van de la mano presentando un cuadro clínico psicológico mixto por lo que a continuación describiremos la relación con el tema en revisión.

Depresión

La depresión ha sido muy prevalente en la población adolescente durante el tiempo de confinamiento. Algunos de los factores contribuyentes a la depresión en los jóvenes causados por el confinamiento que han sido determinados incluyen el impacto que ha tenido la pandemia en el núcleo familiar del adolescente, las experiencias vividas, la incertidumbre del futuro, aislamiento total, pérdida de interacción social, la adaptación a clases en línea, y el uso excesivo de las redes sociales durante el confinamiento.^(7, 8)

La depresión es descrita en conjunto con la ansiedad, estando estas relacionadas. Un estudio epidemiológico transversal realizado en jóvenes entre 12 a 18 años en China determinó que los problemas psicológicos como depresión y ansiedad eran muy prevalentes en la población estudiada obteniendo un resultado de 43.7% y 37.4%, respectivamente.⁽⁸⁾ En China los valores de depresión resultaron más altos que en otros países, siendo esto determinado por el contexto sociocultural y económico del país en cuestión. Por lo tanto, los resultados en otros países varían de acuerdo a los factores propios que afectan a cada población específica. Es importante mencionar que, de acuerdo a este estudio, los resultados de depresión y ansiedad en los adolescentes chinos fue de mayor índice que la población en general durante el brote de la pandemia. Mediante un estudio se determinó que la tecnología contribuía a desarrollar depresión en los adolescentes debido a la modalidad de aprendizaje en línea. Particularmente los adolescentes señalaron que tenían dificultades para manejar la tecnología, el no poder preguntar libremente a sus profesores por diferentes razones llevaba a problemas con la motivación. La población adolescente considera que su formación educativa está sufriendo durante la pandemia COVID-19.⁽⁸⁾

Muchos son los factores que intervienen en el desencadenamiento de depresión en adolescentes, pero uno de los más cruciales es la comunicación parental. Así como

mencionamos anteriormente, una comunicación activa y constante entre el adolescente y sus padres es de gran impacto al minimizar la magnitud de estos síntomas psicológicos. Además, tocar el tema del confinamiento y la pandemia es importante para que el adolescente se sienta seguro que atraviesa esta situación en conjunto con su familia.^(2, 10)

Así como la depresión y la ansiedad están relacionadas, el estrés contribuye al desencadenamiento de éstas por lo que es importante destacar el papel que juega el estrés y cómo se manifiesta durante el confinamiento, que en seguida se plantea.

Estrés

Un alto porcentaje de estudios coloca al estrés como el tercer síntoma psicológico prevalente después de la ansiedad y depresión. Se especula que la razón de esto es porque los síntomas agudos de estrés se manifiestan principalmente al comienzo de una situación estresante, y además los estudios se han realizado un mes, o más, después de que la infección por SARS-COV-2 fuera proclamada como pandemia por lo que para ese entonces los síntomas de estrés agudo habrán sido mitigados. Un estudio realizado en niños y adolescentes de Shanghái dictó que el 15.2% sufre de estrés, siendo este el tercer síntoma psicológico que manifestó la población. Debido a que esta información se recolectó después de más de un mes del brote COVID-19, se determinó que los jóvenes podían presentar menos estrés por la misma razón. Además, los niveles de estrés que esta población presente durante el confinamiento depende de factores como la edad y el impacto del virus con sus allegados o ellos mismos.⁽¹¹⁾

El confinamiento ha forzado la interacción cercana entre la familia, y para adolescentes que manifiestan tener problemas con sus padres y hermanos o las personas que viven bajo el mismo techo, ha sido un impacto negativo causante de estrés y tensión en ellos. Se ha descrito que un buen número de adolescentes han manifestado preocupación y estrés por el impacto de la pandemia en la economía de la familia.⁽⁹⁾

El estrés crónico es un importante factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades psicopatológicas de interés. Un reciente estudio llevado a cabo en adolescentes que retornaron a los campus de estudio se enfocó en identificar de qué forma ellos lograron crecer personalmente a partir de los estresores traídos por la situación actual. Se logró identificar estrategias para sobrellevar situaciones como el procesamiento emocional (donde los jóvenes buscaron apoyo emocional de parte de otras personas), fortalezas puestas en práctica las cuales están relacionadas de forma que los jóvenes buscan maneras de solucionar los obstáculos, y la valoración positiva siendo una estrategia cognitiva donde el joven adapta un resultado positivo a la situación con fines de crecimiento personal.⁽¹²⁾

Es importante notar que, aunque el porcentaje de estrés presentado es bajo comparado con los demás síntomas psicológicos, este sigue siendo una prevalencia alta de manera

que investigadores y clínicos deben prestar atención a esto ya que ese porcentaje podrá estar a tiempo de prevenir el desarrollo de un desorden de estrés postraumático (PTSD).⁽²⁾

Entre los estresores posconfinamiento se encuentran la inestabilidad económica, autoestima poscuarentena, estigma de haber sido infectado o haber estado en contacto con alguien infectado, muerte de seres queridos (lo que se manifiesta como estrés agudo y postraumático, cambios de personalidad), desconcentración persistente, disminución de la motivación, trastornos del ciclo-sueño, síntomas de ansiedad y depresión.⁽¹³⁾ No obstante, las situaciones estresantes vividas por los adolescentes durante la pandemia pueden ser de ayuda para el crecimiento personal. El estudio realizado en la población adolescente española identificó que los adolescentes y sus familias batallaban con problemas de estrés durante la pandemia y algunos padres reportaron estos síntomas de estrés con la voluntad de los jóvenes a quitarse la vida.⁽⁶⁾ El estrés es uno de los principales factores de riesgo de suicidios. El confinamiento y la pandemia en conjunto han significado una problemática con repercusiones estresantes para el adolescente. Sin embargo, estos sentimientos no los comparten todos los adolescentes de manera que son pocos los que desarrollan pensamientos suicidas. No obstante, este sigue siendo un punto de mucho interés y relevancia clínica.

Las manifestaciones descritas anteriormente, ansiedad, depresión y estrés conllevan de manera particular o integral a la pérdida de hábitos saludables, de los que destacan los más relevantes y se mencionan a continuación:

Tabla No. 1: Factores contribuyentes al desarrollo de manifestaciones psicológicas en adolescentes durante la pandemia COVID-19.

Factor contribuyente	Manifestaciones psicológicas		
	Ansiedad	Depresión	Estrés
Confinamiento	X	X	X
Edad	X	X	X
Etapa de decisiones importantes	X	X	---
Rendimiento académico	X	---	---
Miedo a ser infectado	X	---	---
Preocupación por familiares infectados	X	---	---
Uso de tecnología	X	X	---
Ciberbullying	X	X	---
Impacto de la pandemia en el núcleo familiar	---	X	X
Incertidumbre	X	X	X
Experiencias traumáticas vividas en pandemia	---	X	---
Pérdida de interacción social	X	X	---
Clases en línea	X	X	X
Relaciones intrafamiliares	X	X	X

Fuente: Adolescents' Stress Reactions in Response to COVID-19 Pandemic at the Peak of the Outbreak in Italy, 2021.⁽¹²⁾

Referencia: (x): reportado como factor contribuyente; (---): no reportado como factor contribuyente

Pérdida de hábitos saludables

Las estadísticas obtenidas mediante estudios realizados registran el hecho de que los adolescentes durante el confinamiento no mantenían una actividad física adecuada donde no cumplían el mínimo de 30 minutos recomendado señalando indicios del sedentarismo.⁽⁶⁾ Durante un tiempo de incertidumbre y confinamiento es necesario mantener un equilibrio en la vida cotidiana, tanto buscando la salud física y mental. Sin embargo, esto ha sido una problemática más con la que la población se ha enfrentado, debido al cambio radical forzado que la pandemia trajo consigo en la vida de las personas. Por otro lado, se ha observado la pérdida de hábitos saludables indispensables para llevar una vida tranquila y equilibrada por diversas razones entre los adolescentes, sabiendo que el impacto es determinante en sus vidas ya que ellos se encuentran en proceso de crecimiento y desarrollo y la correcta nutrición, ejercicio, y balance personal es esencial.^(6,14)

Particularmente el estrés es un factor con gran influencia para interrumpir la actividad física básica del adolescente al acaparar sus pensamientos con preocupaciones por la situación de alerta actual.

El aislamiento ha privado a los jóvenes de continuar con sus actividades cotidianas interpersonales que llevaban como practicar deportes, salir después de clases a relacionarse con sus amigos, montar bicicleta, entre otros. Se ha reportado que mantener una actividad física saludable contribuye a disminuir los niveles de depresión y ansiedad en los adolescentes por lo que una pérdida de este hábito es un fuerte factor de riesgo para desarrollar problemas psicológicos.⁽¹⁵⁾ La actividad física tiene un impacto positivo en la salud mental de los jóvenes. Según la hipótesis del mecanismo conductual de la actividad física, esta puede mejorar la regulación propia y las habilidades para sobrellevar situaciones, lo que ayuda a los adolescentes a mantener una mentalidad positiva sobre todo.⁽¹⁴⁾

El sedentarismo es un estilo de vida que se caracteriza por la inactividad física o la falta de ejercicio. El uso excesivo de la tecnología por parte de los adolescentes debido al confinamiento provoca sedentarismo debido a la falta de actividad física del individuo, ya que estos pasan la mayoría del tiempo sentados frente a un monitor. La Organización Mundial de la Salud, informa que el 60 por ciento de las muertes no asociadas a hechos violentos en el mundo, están vinculadas a patologías derivadas del sedentarismo. Cabe mencionar, que se considera sedentaria a la persona que realiza actividades cuya duración sea menor a 25 minutos de ejercicio por día en las mujeres; o a 30 minutos en el caso de los varones.⁽¹⁶⁾ El sedentarismo puede aumentar el riesgo de obesidad, enfermedades cardíacas, diabetes tipo II, presión arterial alta, síndrome metabólico y otras enfermedades crónicas.

La importancia de contar con un estado nutricional óptimo, representa un gran beneficio para mitigar la sintomatología psicológica que el adolescente puede desarrollar a raíz del

confinamiento COVID-19. Además, se ha perdido el hábito de la alimentación saludable al estar más tiempo en sus casas y los impulsos de aburrimiento, propensan a la ingesta de comida desmedida. Factores como ansiedad, depresión, estrés, pérdida de interacción social, o falta de actividades extracurriculares propician la ingesta desmedida de alimentos e incluso a trastornos alimenticios importantes. Esto, más la falta de actividad física y trastornos con el ciclo del sueño repercuten grandemente en la salud mental del adolescente y lo llevan a ganar o perder peso excesivamente.^(6, 16) No obstante, otros estudios indican que, durante el confinamiento, la nutrición de los adolescentes es más sana ya que los padres tienen control sobre lo que comen sus hijos.⁽⁶⁾

El uso excesivo de la tecnología como un hábito no saludable, también contribuye a las manifestaciones descritas, es importante profundizar sobre el uso de la tecnología como un factor de riesgo, para el abordaje holístico del tema en revisión.

Tecnología como factor de riesgo

El confinamiento por COVID-19 ha causado un incremento en el uso de dispositivos electrónicos como los celulares, computadoras, o tabletas convirtiéndolos en la principal herramienta para el desarrollo académico de la población, todo esto debido al confinamiento implementado como medida sanitaria en los diferentes países a nivel mundial con el fin de disminuir el número de casos infectados. El distanciamiento físico ha obligado que los adolescentes utilicen la tecnología como un recurso para comunicarse entre sí o con el mundo exterior. El uso excesivo de la tecnología es un factor de riesgo considerable en la salud mental y física para los adolescentes, estos tienen una sobreexposición a las redes sociales en las que se mantienen informados de los acontecimientos del momento, pero pueden caer en la desinformación que existe en todas estas redes sociales llevándolos a creer o tomar decisiones que no son del todo correctas. La propagación de información poco verificada se le denomina infodemia. Los tiempos de pantalla de adolescentes también han incrementado debido al confinamiento, Las investigaciones han demostrado que después del atentado el 11 de septiembre, la exposición excesiva a la televisión provocó un aumento de la incidencia de trastorno de estrés postraumático (TEPT) y otros trastornos de salud mental.⁽¹⁾ Es por eso que hay una posibilidad de que aumente la incidencia de TEPT en adolescentes que se exponen al uso constante de electrónicos y redes sociales. Además, el uso excesivo de las redes sociales hace que los adolescentes sean vulnerables a los depredadores en línea, el ciberacoso y el contenido potencialmente dañino.

En un estudio realizado en Bélgica durante el confinamiento por COVID-19 se encuestaron 2,165 adolescentes que oscilan las edades de 13 a 19 años. La mayoría de los adolescentes indicaron un mayor uso de las redes sociales durante el encierro. El uso de las redes sociales para enfrentar activamente la situación alivió sus sentimientos de angustia y ansiedad hasta cierto punto, aumentando los sentimientos de felicidad.⁽¹⁷⁾

Siendo este estudio algo contradictorio con otros publicados en los que concluían que el uso de las redes sociales y su sobreexposición aumentaba la ansiedad al igual que el sentimiento de soledad. Dado que la recopilación de datos del estudio se llevó a cabo en medio de la crisis de COVID-19 en Bélgica (un mes encerrado), las reacciones más intensas podrían haber disminuido, ya que se sugirió que los participantes estuvieran familiarizados con la crisis de salud. Además, los adolescentes pueden reaccionar de manera diferente a una crisis de salud que el público en general.

En Canadá se realizó un estudio cuantitativo donde se encuestaron 1,054 adolescentes. Los resultados mostraron que los adolescentes pasaron entre 1 y 2 horas enviando mensajes de texto con amigos (50%) y momentos similares en chats de vídeo en línea con amigos (40%) cada día. Aunque el uso de las redes sociales es casi universal entre los jóvenes (el 95% de los adolescentes informaron al menos 30 minutos por día), los resultados mostraron un aumento sustancial en el tiempo dedicado al uso de una variedad de plataformas de redes sociales (por ejemplo, Instagram, Snapchat, TikTok) durante la llamada inicial para quedarse en casa. Sorprendentemente, más del 12% de los adolescentes informaron usar las redes sociales más de 10 horas al día.⁽¹⁷⁾

Al considerar todo el contexto, la interacción con las otras personas de su alrededor también impacta psicológicamente, de tal manera que detallaremos con respecto a las relaciones interpersonales a continuación.

Tabla No. 2: Uso reportado de redes sociales antes y después de la crisis por COVID-19.

Uso reportado	% (n)					
	Menos de 30 min	Entre 30 min-2 hr.	2-3 hr.	3-5 hr.	5-10 hr.	Mas de 10 hr.
Uso de redes sociales antes	3.8 (40)	33.1 (349)	31.1 (328)	21.7 (229)	8.2 (86)	2.0 (21)
Uso de redes sociales después	1.2 (13)	9.8 (43)	11.8 (124)	29.7 (313)	35.4 (372)	12.1 (127)

Fuente: Físicamente aislado pero socialmente conectado. Canadian journal of behavioral science. 2020⁽⁷⁾

Relaciones Interpersonales

La pandemia de COVID-19 es un evento global que ha tenido efectos sin precedentes en la vida diaria de los adolescentes. Reducir la propagación del virus requiere que las personas limiten el contacto con otros al participar en el distanciamiento social. Los adolescentes son un grupo social que ha sido principalmente afectado por el distanciamiento físico, ya que es en esta etapa de la vida donde más se socializa con los demás al igual que el ser humano experimenta bastantes cambios biológicos que hacen que el individuo quiera compartir sus experiencias y compararlas con otros grupos de personas que están pasando por lo mismo.

En Estados Unidos se realizó un estudio donde encuestaron 683 adolescentes entre las edades de 13-18 años, este estudio se publicó en varias plataformas de redes sociales (Facebook, Instagram, Twitter, Reddit) y los participantes se auto-seleccionaron en un estudio para completar una encuesta de 10 minutos. Los adolescentes informaron con mayor frecuencia que se involucraron en el distanciamiento social por motivos prosociales, incluyendo el reconocimiento de que el distanciamiento social es una responsabilidad social para ayudar a garantizar que otros no se enfermen. Estos hallazgos amplían investigaciones previas donde indicaban que los valores de responsabilidad social de los adolescentes se asociaron con un mayor comportamiento desinfectante y menos comportamiento de acaparamiento en la semana posterior a la declaración de COVID-19 como emergencia nacional de EE. UU.⁽¹⁸⁾

Los jóvenes que informaron que preferirían quedarse en casa también reportaron menos ansiedad y síntomas depresivos (25%), en relación con aquellos que no reportaron esta motivación. Es posible que los jóvenes que prefieren quedarse en casa están luchando menos con el contacto social reducido. Por el contrario, los jóvenes que no indicaron que preferirían quedarse en casa (sugiriendo que preferirían participar en actividades sociales fuera de su hogar) pueden tener mayor riesgo de experimentar ansiedad o síntomas depresivos. Las motivaciones de los adolescentes para involucrarse en el distanciamiento social estaban asociadas con su salud mental y social durante la pandemia de COVID-19. Por ejemplo, los jóvenes que se distanciaron para evitar enfermedades personales reportaron una mayor ansiedad, pero también menor carga de conciencia. Se ha demostrado que la amenaza relacionada con la enfermedad provoca sentimientos de ansiedad en los jóvenes, y similares procesos pueden estar ocurriendo durante la pandemia de COVID-19.⁽¹⁸⁾

El confinamiento debido a la pandemia por COVID-19 ha dado como resultado altos indicios de ansiedad y depresión en los adolescentes al igual que ha reducido su rendimiento académico, sin embargo un estudio realizado en España donde se encuestaron 276 adolescentes de los cuales 94 eran víctimas de bullying y 182 no lo eran, concluyó que para las víctimas de bullying el aislamiento supuso un alivio transitorio al

igual que reducción en los niveles de ansiedad, depresión, cyberbullying, y un aumento del rendimiento académico. Las víctimas de bullying probablemente preferirán el aislamiento en sus hogares aun cuando la propagación del virus sea controlada pero el comportamiento de evitación no es beneficioso a largo plazo, la interacción entre la maduración de las estructuras cerebrales y el entorno en el que se desarrolla el adolescente es recíproca y el aislamiento puede suponer un riesgo para su salud física y mental. El acoso y la exclusión social tienen un valor emocional más intenso en estos adolescentes que el distanciamiento social o las preocupaciones derivadas de la pandemia, aunque ambas situaciones puedan suponer un riesgo para la salud física y mental del adolescente.⁽¹⁹⁾

Entre las relaciones interpersonales, se incluyen además de forma enfática las relaciones familiares, ya que el núcleo familiar jugó un papel importante, que se plantea a continuación.

Tabla No. 3: Motivación de los adolescentes a cumplir con el confinamiento.

Motivación	N	%
Es socialmente responsable	513	78.1
No quiero que otros se enfermen	512	77.9
Mi estado/ciudad está en confinamiento	400	60.9
Personalmente no quiero enfermarme	380	57.8
Mis padres me obligan	358	54.5
Prefiero quedarme en casa de todos modos	140	21.3
No hay nada más que hacer	117	17.8
Mis amigos me lo recomendaron	91	13.8
No quiero ser juzgado socialmente	46	7.0
Otro	29	4.4

Fuente: Journal of Adolescent Health. Motivaciones de los adolescentes para participar en el distanciamiento social durante la pandemia de COVID-19: asociaciones con la salud mental y social. 2020⁽¹⁹⁾

Relación Intrafamiliar

El estricto confinamiento en el hogar y la restricción de las actividades sociales habituales de los adolescentes, junto con los mecanismos subyacentes del comportamiento de los padres y familiares debido al COVID-19, han demostrado tener un gran impacto en la salud mental de los adolescentes. Las repercusiones provenientes de la dinámica entre el confinamiento y las relaciones sociales desempeñan un papel importante en la conducta del núcleo familiar.

Los cierres de escuelas, erosión de conexiones con amigos y sistemas de apoyo le han restringido al adolescente de sus relaciones sociales. Para el adolescente, su fuente principal de apoyo emocional durante esta etapa son sus amigos. Este aislamiento de su ser social hace que se vuelvan retraídos, frustrados, nerviosos y desconectados, estas actitudes se manifiestan de manera continua y aumentada a medida que se prolonga el confinamiento. En uno de los primeros estudios sobre el impacto emocional de la cuarentena en la población infantojuvenil de España e Italia, se encontró que 85,7% de los padres notaron cambios en el estado emocional y el comportamiento de los hijos, y entre los síntomas más frecuentes señalaron dificultad en la concentración, desinterés, irritabilidad, agitación, nerviosismo, sentimientos de soledad, e inquietud.⁽²⁰⁾

Durante el confinamiento en el hogar, el tiempo en familia ha incrementado en gran escala, la comunicación y relación padre-hijo convirtiéndose en un factor crítico en el manejo de emociones, en los ajustes a nuevos estilos de vida y en la salud mental de los adolescentes. Se encontró en un estudio realizado en familias de España que, durante el encierro, los adolescentes permanecieron en un hogar menor a ochenta metros cuadrados (> 80 m²), con una media de cuatro personas (madre, padre, hermanos), más de un tercio de las familias se vieron afectadas de alguna manera por COVID-19 (sufrieron la enfermedad, fueron hospitalizadas, puestas en cuarentena o murieron) o temieron contagio, y aproximadamente dos tercios de los adultos continuaron trabajando (de forma remota o fueron a trabajar), mientras que alrededor del 10% perdió su trabajo y tuvo dificultades financieras.⁽²¹⁾

El confinamiento estricto es una medida que ha generado una alta tasa de desempleo y por consecuencia una escasez de sustento y recursos necesarios para satisfacer las necesidades dentro del núcleo familiar. Así mismo, durante la pandemia, la enfermedad en familiares y/o personas cercanas aumentan los niveles de estrés, depresión y ansiedad. Algunos estudios señalan que 66,7% de los adolescentes han vivido al menos una adversidad y 50%, más de una. Las citadas con mayor frecuencia: enfermedad de los padres (24%), dificultades económicas (22%), discordia familiar (18%).

Estudios posteriores han considerado que algunas características familiares y ambientales implican adversidad como: clase social baja, discordia matrimonial grave,

familias con más de 4 hijos, criminalidad paterna, trastorno mental paterno y estancia en hogar de cuidado.⁽²⁰⁾ La presencia de 2 factores aumenta hasta 4 veces la probabilidad de trastornos mentales y 4, hasta diez veces.⁽²⁰⁾

El confinamiento y la enfermedad COVID-19 genera un estrés adicional en los padres, cuyo comportamiento y forma de manejar sus emociones (ya sea externalizando o internalizando) puede ser un factor de riesgo de problemas emocionales y de comportamiento en los hijos. Los desafíos que sobrellevan los padres en las situaciones estresantes en sus vidas se reflejan directamente en sus hijos adolescentes. Los padres exacerbaban o amortiguan el impacto de las experiencias estresantes en los adolescentes. Niveles altos de estrés y mala salud mental de los padres pueden ser factores de riesgo para los adolescentes e interfieren en su adaptación después y durante los tiempos de crisis.^(21, 22) El confinamiento prolongado y los factores que influyen negativamente en las emociones y conducta de los padres pueden ser factores de riesgo de un mayor consumo y abuso de sustancias, en especial el alcohol, el maltrato familiar y en casos extremos el abuso sexual.⁽²²⁾

La regulación de emociones, competencia social, y las conductas problemáticas de los adolescentes pueden ser afectados por el ejemplo que pueden observar en sus padres, el clima emocional de su entorno familiar y las prácticas de crianza dentro de su hogar. La minimización o el descarte de emociones negativas de sus hijos adolescentes con respecto al confinamiento por pandemia influye en la internalización y supresión de emociones por parte de estos. Por ejemplo, en un estudio longitudinal realizado en familias en España, la mayoría de los padres afirmaron una disminución en los problemas emocionales en los adolescentes, esta disminución inesperada se encuentra relacionada con el hecho de que los padres no son los mejores informantes del estado emocional de sus hijos adolescentes.^(21,22)

Los padres se encuentran inclinados a suprimir la expresión de sus emociones negativas y de esa manera evitar que los otros miembros de su familia, en especial sus hijos adolescentes, reciban esa carga de emociones. La Organización Mundial de la Salud aconseja que los padres hablen sobre el COVID-19 y los efectos psicológicos que conlleva, con sus hijos de manera honesta y apropiada según su edad, de esa manera poder abordar las emociones de sus hijos de la manera correcta. Puede que la conversación abierta entre padre-hijo sirva como un factor que proteja la salud mental del adolescente, de esta manera saber que no es el único que está pasando por las mismas emociones y que tiene a alguien que sea de apoyo al enfrentar el estrés, depresión y la ansiedad.⁽²³⁾

Conclusión: Actualmente la salud mental es un tema de auge e interés en la sociedad, especialmente debido a los acontecimientos que la población en general ha vivido a lo

largo de la pandemia por COVID-19. La salud mental del adolescente, encontrándose en medio de cambios biológicos característicos a su edad, fue fuertemente impactado por la pandemia COVID-19, presentando síntomas psicológicos como ansiedad, depresión y estrés durante este tiempo. Diversos factores de riesgo identificados durante el confinamiento como el uso excesivo de tecnología, la pérdida de hábitos saludables, las relaciones interpersonales e intrafamiliares contribuyeron a que la salud mental del adolescente fuera afectada en gran magnitud. Debido a los avances en la inmunización globalmente, las medidas de confinamiento han estado siendo revocadas periódicamente, esto logrando que los jóvenes puedan volver esporádicamente a su normalidad cotidiana permitiendo la mejora gradual de su salud mental. No obstante, se debe recalcar que aunque actualmente se abolieron las medidas de confinamiento, la sintomatología psicológica manifestada durante este tiempo en los jóvenes es de especial importancia en su vida post confinamiento, por lo que esta población debe seguir siendo estudiada considerando que la detección e intervención oportuna de las manifestaciones psicológicas evitara los riesgos y complicaciones en los adolescentes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Serrano-Cumplido A, Antón-Eguía Ortega PB, Ruiz García A, Olmo Quintana V, Segura Fragoso A, Barquilla Garcia A, et al. COVID-19. La historia se repite y seguimos tropezando con la misma piedra. *Medicina de Familia SEMERGEN* [Internet]. 2020 Aug [citado 5 de marzo 2022];46:48–54.
Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7303648/>.
2. Tang S, Xiang M, Cheung T, Xiang Y-T. Mental health and its correlates among children and adolescents during COVID-19 school closure: The importance of parent-child discussion. *J Affect Disord* [Internet]. 2021;279:353–60.
Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.016>.
3. Imran N, Zeshan M, Pervaiz Z. Mental health considerations for children & adolescents in COVID-19 Pandemic: Mental health considerations for children in COVID-19 Pandemic. *Pak J Med Sci Q* [Internet]. 2020;36(COVID19-S4):S67–72.
Disponible en: <http://dx.doi.org/10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2759>.
4. Gómez León MI. Disminución de la ansiedad en las víctimas del bullying durante el confinamiento por el COVID-19. *RED* [Internet]. 2021;21(65).
Disponible en: <http://dx.doi.org/10.6018/red.439601>.

5. Meherali S, Punjani N, Louie-Poon S, Abdul Rahim K, Das JK, Salam RA, et al. Mental health of children and adolescents amidst COVID-19 and past pandemics: A rapid systematic review. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2021 [citado el 27 de febrero de 2022];18(7):3432. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33810225/>
6. Ezpeleta L, Navarro JB, de la Osa N, Trepát E, Penelo E. Life conditions during COVID-19 lockdown and mental health in Spanish adolescents. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020;17(19):7327. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17197327>.
7. Zhou S-J, Zhang L-G, Wang L-L, Guo Z-C, Wang J-Q, Chen J-C, et al. Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *Eur Child Adolesc Psychiatry* [Internet]. 2020 [citado el 27 de febrero de 2022];29(6):749–58. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32363492/>.
8. Magson NR, Freeman JYA, Rapee RM, Richardson CE, Oar EL, Fardouly J. Risk and protective factors for prospective changes in adolescent mental health during the COVID-19 pandemic. *J Youth Adolesc* [Internet]. 2021;50(1):44–57. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1007/s10964-020-01332->
9. Green KH, van de Groep S, Sweijen SW, Becht AI, Buijzen M, de Leeuw RNH, et al. Mood and emotional reactivity of adolescents during the COVID-19 pandemic: short-term and long-term effects and the impact of social and socioeconomic stressors. *Sci Rep* [Internet]. 2021;11(1):11563. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1038/s41598-021-90851-x>
11. Pizarro-Ruiz JP, Ordóñez-Cambolor N. Effects of Covid-19 confinement on the mental health of children and adolescents in Spain. *Sci Rep* [Internet]. 2021 [citado el 27 de febrero de 2022];11(1):11713. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34083653/>
12. Nocentini A, Palladino BE, Menesini E. Adolescents' Stress Reactions in Response to COVID-19 Pandemic at the Peak of the Outbreak in Italy. *Clinical Psychological Science* [Internet]. 2021 Mar 9 ;9(3):507–14 [citado el 28 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2167702621995761>
13. Waters L, Allen K-A, Arslan G. Stress-Related Growth in Adolescents Returning to School After COVID-19 School Closure. *Frontiers in Psychology* [Internet]. 2021 May 20 [citado el 27 de febrero de 2022];12. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8174561/>

- 14.- Ellis WE, Dumas TM, Forbes LM. Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Can J Behav Sci* [Internet]. 2020 [citado el 27 de febrero de 2022];52(3):177–87. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/fulltext/2020-50562-001.pdf>
15. Concepción Galiano Ramírez M, Rodríguez RFP, Bécquer RM. Salud mental en la infancia y adolescencia durante la pandemia de COVID-19. *Rev Cubana Pediatr* [Internet]. 2021 [citado el 27 de febrero de 2022]; 92(0). Disponible en: <http://revpediatria.sld.cu/index.php/ped/article/view/1342/681>
16. Mental health problems among Chinese adolescents during the COVID-19: The importance of nutrition and physical activity | *International Journal of Clinical and Health Psychology* [Internet]. Elsevier.es. 2021 [citado el 28 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/en-revista-international-journal-clinical-health-psychology-355-avance-resumen-mental-health-problems-among-chinese-S1697260020301034?referer=buscador>
17. Riesgos de una vida sedentaria [Internet]. *Medlineplus.gov*. National Library of Medicine; 2021 [citado el 28 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/healthrisksofaninactivelifestyle.html#9>
18. How Adolescents Use social media to Cope with Feelings of Loneliness and Anxiety During COVID-19 Lockdown | *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* [Internet]. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 2021 [citado el 28 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://www.liebertpub.com/doi/full/10.1089/cyber.2020.0478>
19. Oosterhoff B, Palmer CA, Wilson J, Shook N. Adolescents' Motivations to Engage in Social Distancing During the COVID-19 Pandemic: Associations With Mental and Social Health. *Journal of Adolescent Health* [Internet]. 2020 Aug;67(2):179–85 [citado el 28 de febrero de 2022]. Disponible en: [https://www.jahonline.org/article/S1054-139X\(20\)30221-4/fulltext](https://www.jahonline.org/article/S1054-139X(20)30221-4/fulltext)
20. Disminución de la ansiedad en las víctimas del bullying durante el confinamiento por el COVID-19 [Internet]. *Revistas.um.es*. 2022 [citado el 28 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://revistas.um.es/red/article/view/439601/298611>
de M, Prado F, Reinaldo Mustelier Bécquer.
21. Salud mental en la infancia y adolescencia durante la pandemia de COVID-19. *Revista Cubana de Pediatría* [Internet]. 2021;92(0) [citado el 28 de febrero de 2022]. Disponible en: <http://revpediatria.sld.cu/index.php/ped/article/view/1342/681>

22. Ezpeleta L, Navarro JB, de la Osa N, Trepate E, Penelo E. Life Conditions during COVID-19 Lockdown and Mental Health in Spanish Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [Internet]. 2020 Oct 7;17(19):7327 [citado el 28 de febrero de 2022].

Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/19/7327/htm>

23. Liang Z, Mazzeschi C, Delvecchio E. The Impact of Parental Stress on Italian Adolescents' Internalizing Symptoms during the COVID-19 Pandemic: A Longitudinal Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [Internet]. 2021 Jul 30;18(15):8074 [citado el 28 de febrero de 2022].

Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/15/8074/htm>