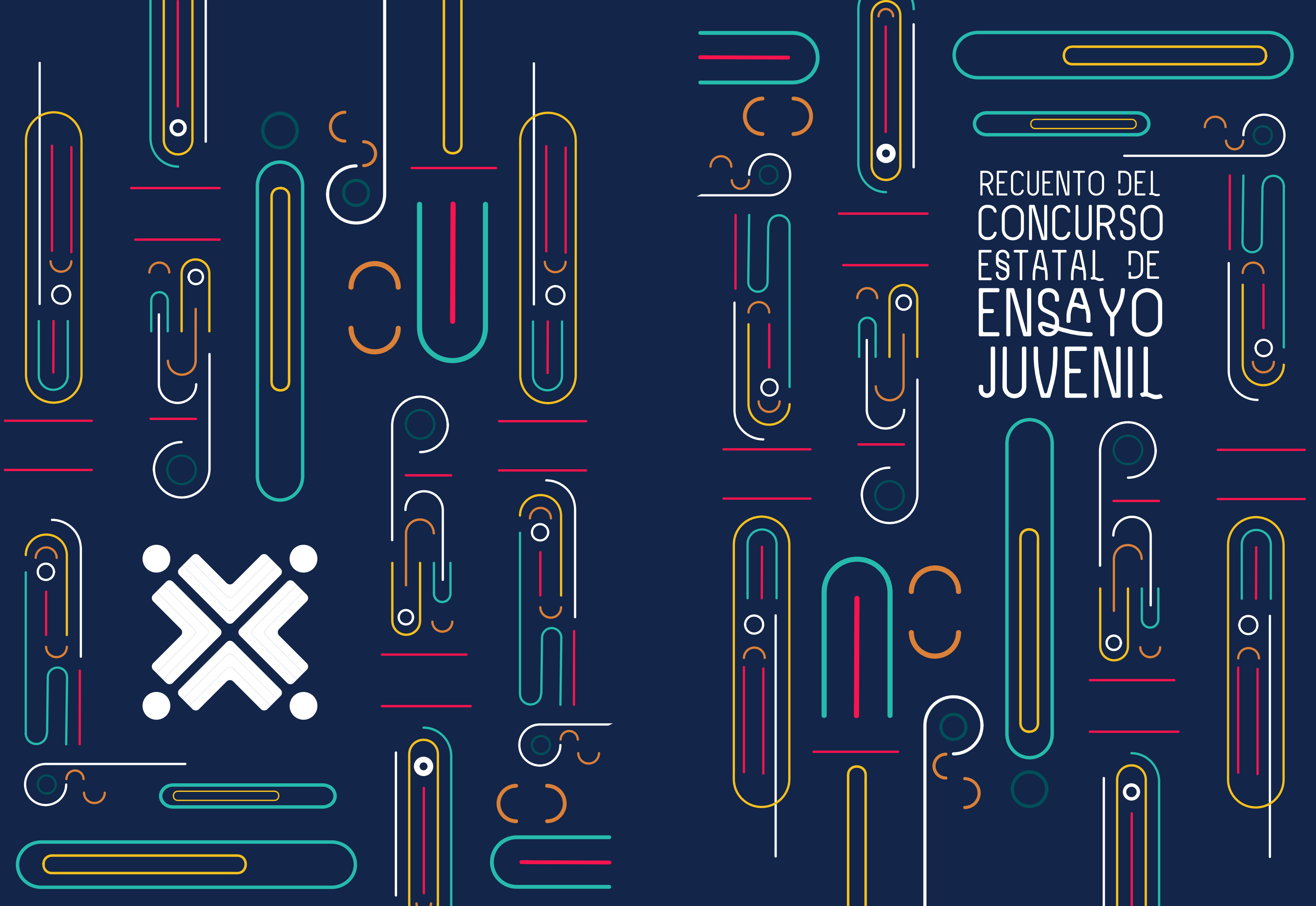


LA PANDEMIA: EFECTOS SOCIALES Y DE SALUD MENTAL EN LAS Y LOS JÓVENES



RECUENTO DEL
CONCURSO
ESTATAL DE
ENSAYO
JUVENIL



ALFONSO DURAZO MONTAÑO
Gobernador del Estado de Sonora

INSTITUTO SONORENSE DE LA JUVENTUD

Lic. Rebeca Valenzuela Álvarez
Directora General del Instituto Sonorense
de la Juventud

COORDINACIÓN

Mtro. Luis Alonso Taddei Torres
Director de Estudios y Proyectos

Ing. Omar Enríquez Cano
Jefe de Estudios y Proyectos

DISEÑO

Lic. Jesús Armando Cázares López
Directos de Comunicación Social, ISJ

C. Cecilia Daniela Mascareño Ramírez
Ilustraciones y diseño gráfico

- ✉ Instituto Sonorense de la Juventud
- 📍 Comonfort #52, esq. Manuel Z. Cubillas, Col. Las Palmas, C.P. 83260, Hermosillo, Son.
- ☎ +52 (662) 213 1013
- 🌐 <https://isjuventud.sonora.gob.mx>
- 📍 Instituto Sonorense de la Juventud
- 📷 @ isjuventud 🎵 isjuventud1

INTRODUCCIÓN

El proceso de transformación que vive el estado ha propuesto un replanteamiento en las estrategias de atención a las juventudes. Entre las estrategias contempladas para el Plan Estatal de Desarrollo 2022-2027 se encuentra el fomento a la educación socioemocional para promover una vida digna, saludable y sustentable. En ese sentido, el Instituto Sonorense de la Juventud considera acciones al respecto y pretende además incentivar el diálogo en torno a temáticas que abonen a la promoción de la salud mental.

Es por ello que se realizó el **Primer Concurso Estatal de Ensayo Juvenil**, representando un ejercicio inédito cuya intención central fue la de propiciar la reflexión entre las juventudes sonorenses para identificar, discutir y analizar los fenómenos sociales más relevantes que les atañen. Para este fin, se consideraron tres categorías por grupos de edad de entre 15 y 29 años, así como ocho temas a desarrollar, siendo **“La pandemia: efectos sociales y de salud mental en las y los jóvenes”** el más discutido.

Pese a la heterogeneidad de los planteamientos, resaltan ideas como la dependencia a los medios

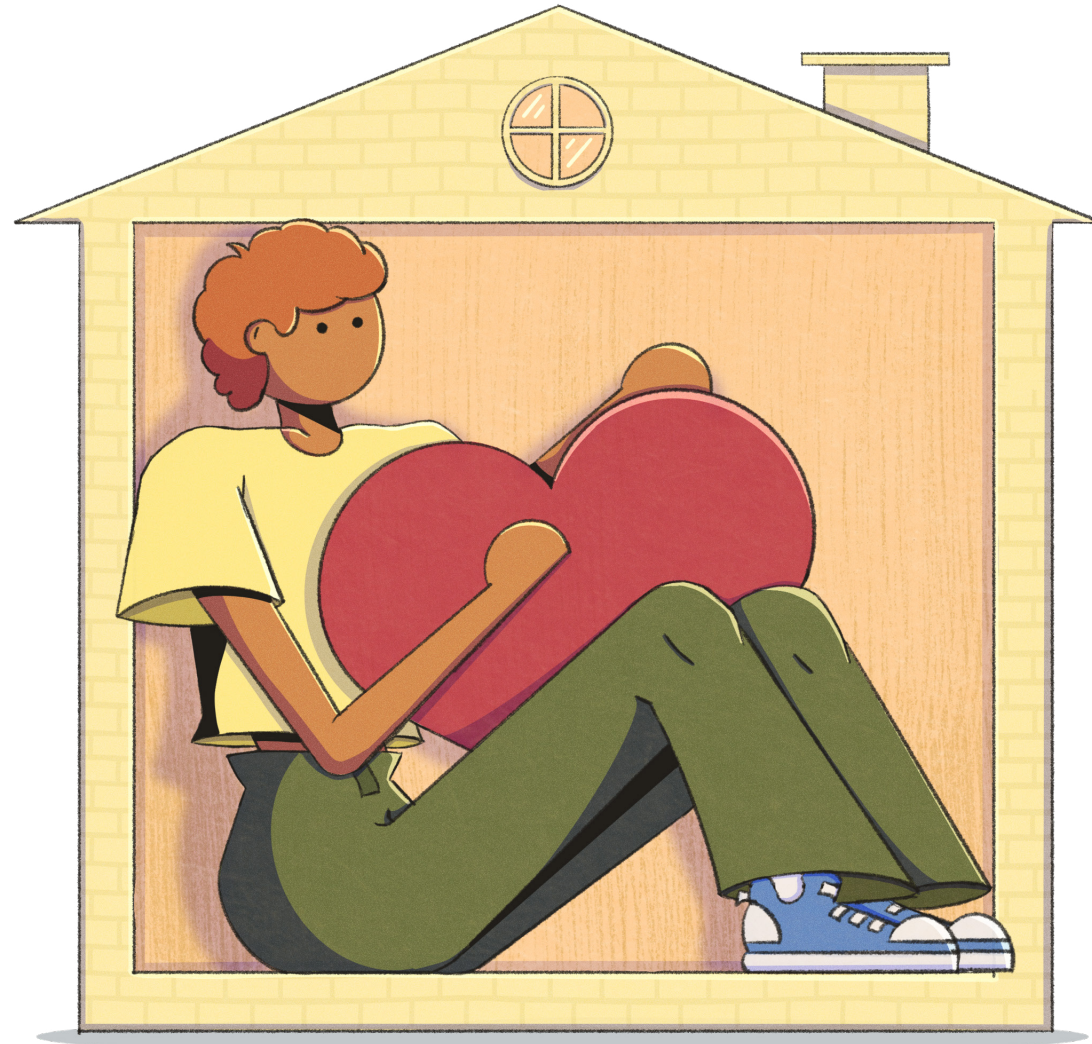
digitales, las afectaciones a la socialización, las experiencias vividas desde los diversos contextos y realidades y el aumento de las problemáticas de salud mental, como la ansiedad y depresión.

Los esfuerzos aquí vertidos son producto del **Observatorio de las Juventudes**, que tiene como uno de sus fines ser un sistema que sirva para el diagnóstico, seguimiento y análisis de los múltiples y diversos fenómenos que inciden en las personas jóvenes.

Esta compilación de nueve ensayos respeta en su totalidad la redacción de las y los autores y pone a la disposición de la ciudadanía las aportaciones de las y los jóvenes inquietos que buscan brindar soluciones y contribuir en ellas. A su vez, este documento es un exhorto al debate y a la reflexión para quien lo consulte.

Los jóvenes y los efectos de una nueva realidad

Javier Alberto Díaz Jatomea



En el siguiente texto se abordará el tema de salud socioemocional y los efectos que se derivaron en los Jóvenes, debido a que fue uno de los sectores más vulnerables antes y después de la pandemia por SARs-CoV-2 (COVID-19). De tal forma que, para poder establecer la salud socioemocional fue necesario en primera medida entender qué es lo que se comprende como salud socioemocional. Debido a que el bienestar socioemocional significa volverse más consciente de cómo se

piensa, se siente y cómo actúan los individuos. El confinamiento marca una parte emocional más precisa por la sensación del abandono. Evidentemente se conoce que esta problemática es una epidemia que tiene que ver con la salud, sin embargo, también tiene una connotación con la salud mental de los jóvenes, sus comportamientos y socialmente. No solo han enfrentado interrupciones en su educación y rutinas diarias, sino que también han experimentado impactos significativos en su salud mental y

bienestar social.

Con la instantánea propagación de la pandemia de coronavirus en todo el mundo, esta causó cierto grado de miedo y ansiedad entre los jóvenes de todo el mundo. La pandemia del COVID-19 ha cambiado la vida de muchas personas y en especial su rutina diaria. Trajo incertidumbre, cambios en la rutina, estrés económico, aislamiento social y miedo a la enfermedad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha establecido como un estado aceptable de salud para el adulto mayor, la capacidad funcional de atenderse a sí mismo y desarrollarse en el seno familiar y de la sociedad, lo cual le permite de una forma dinámica realizar sus actividades de la vida diaria; es decir, es un enfoque de salud centrado en el concepto de preservar la calidad de vida bajo la premisa de que es necesario buscar la salud integral, y en donde la funcionalidad física, mental, y social constituyen los indicadores objetivos fundamentales del concepto de salud.

Para poder evaluar la calidad de vida, debe reconocerse en su concepto multidimensional, que incluye los niveles intelectual, emocional, familiar, vida física, vida social, vida económica, vida laboral. Es por ello que la calidad de vida se conceptualiza de acuerdo con un sistema de valores, estándares o perspectivas que varían de persona a persona, de grupo a grupo y de lugar a lugar; así, la calidad de vida consiste en la sensación de bienestar que puede ser experimentada por las personas y que representa la suma de sensaciones subjetivas y personales del “sentirse bien”.

Sintetizando la idea central del texto que es la salud; más en la cuestión socioemocional en todos los individuos es importante, ya que es la consecuencia de sentirte bien en todos los aspectos y contextos, social, familiar, mental, físico y espiritual. En todo ser humano se considera complicado sobrellevar la parte socioemocional, incluso para una persona joven que aún está en proceso de madurez podría ser mucho más difícil.

Retomando al tema principal de este texto cabe mencionar que los efectos que la pandemia por

SARs-CoV-2 (COVID-19) provocó en los jóvenes, se conoce de dominio público por lo que distintos medios de comunicación han informado, que este grupo fue uno de los más vulnerable, por diversas características que compete desde la salud física hasta lo emocional, ya que los jóvenes suelen depender de las interacciones sociales para desarrollar habilidades sociales, construir relaciones y forjar su identidad. La pandemia limitó drásticamente estas oportunidades.

Por lo tanto, para cualquier individuo es importante mantenerlos en constante comunicación como es mostrarles siempre la confianza, la compañía en un seno familiar, en un grupo social, e integrarlos para el desarrollo de sus capacidades mentales y físicas, para que se sientan personas productivas y beneficiosas dentro y fuera de la sociedad.

Con estas acciones se brindaría seguridad que les permita pensar que todo estará bien, a ser más conscientes que es normal llegar sentir miedo, ansiedad, pero que en caso de no sentirse bien pudiera solicitar apoyo a quien más le tenga confianza.

Cabe resaltar que aún existe preocupación debido a que las medidas de distanciamiento físico pueden afectar la salud mental y el bienestar general de los jóvenes. Si bien la tecnología ha sido una herramienta útil para mantener la conexión, también ha planteado desafíos en términos de agotamiento digital y comparación constante. A medida que avanzamos hacia la recuperación, es crucial que se brinde un apoyo continuo a los jóvenes, tanto en términos de servicios de salud mental como de oportunidades para reconstruir y fortalecer sus conexiones sociales.

Referencias bibliográficas:

- Reyes et al. (2023). Efectos de la resiliencia y la espiritualidad en la calidad de vida y salud emocional de la juventud durante la pandemia del Covid-19 en el Norte de México. Recuperado de: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/download/6333/9634>
- Yorhendi et al. (2023). Juventud y educación digital en tiempos de pandemia: el caso de una universidad mexicana. Recuperado de: <https://revistas.usb.edu.co/index.php/Agora/article/download/6302/5117>
- Universidad Iberoamericana Ciudad de México (2020). La reconfiguración de la educación escolarizada. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/270/27063237030/27063237030.pdf>

Historias unidas

Karla Daniela Martha Martínez

Cuando camino por las calles, me doy cuenta de cuantos mundos podemos encontrar en ellas, cuantas historias, cuantas tragedias, pero con solo parpadear, me olvido de ello. Regreso a mi propio mundo, mi propia historia, mi propia tragedia.

Un poco egoísta, pero así es como nos ha enseñado la sociedad que funciona, nos han hecho creer que si nos centramos en nosotros mismos lograremos nuestras metas, llegaremos a la cima.

Ahora pregunto, qué pasaría si cada uno de nosotros, tan solo un día pudiéramos encontrarnos navegando entre los pensamientos de alguien más, entre los sentimientos de alguien más, sus emociones, sus ideas, poder ver cómo han superado cosas pensadas por la sociedad como insuperables, ver cómo es que una persona puede ser tan resiliente enfrentando cada vaya que se encuentre al frente y al mismo tiempo vivir, sentir y amar.

Y esa, es la realidad de cada día, cada uno de nosotros enfrentamos situaciones que dejan marca, ya sea un raspón o un destello, los raspones representan cada situación dolorosa en la cual nos hayamos encontrado y claramente levantado, mientras que los destellos representan esos momentos, esos momentos que quedan grabados para siempre, que hacen brillar nuestros ojos y nos sacan una sonrisa. Y no, no es coincidencia que todos tengamos destellos y raspones por más que parezca no es así.

Esto es gracias a que todos somos humanos, todos somos uno y miles al mismo tiempo. Todos tenemos ideas, todos cometemos errores, todos tenemos esperanza.

Pero con la más profunda tristeza digo estas palabras, desgraciadamente hemos perdido el sentido de la palabra empatía, una palabra que constantemente describimos como ponerse en los zapatos de alguien más, pero la realidad es que todos tenemos pies diferentes, somos de tallas diferentes, algunos usamos plantillas otros caminamos descalzos sobre la tierra. No, no estamos hablando de zapatos, estamos hablando de 8 billones de vidas, vidas difíciles con diferentes historias y diferentes retos.

Por eso no creo que la empatía sea como ponerse en los zapatos de alguien más. Más bien es poder sentir, reaccionar y vivir de la manera más cercana posible, lo que siente alguien más, lo que siente cada uno de nosotros, cada uno de los que se encuentran aquí en este mismo instante, claramente sin perder nuestro propio brillo e historia. Sin juzgar ni mucho menos justificar.

Pienso en que pasaría si lo que diéramos fuera amor y esperanza, que sería de nosotros si ayudáramos sin pedir nada a cambio, si por una vez más nos sintiéramos humanos, vulnerables tal y lo que somos en vez de sentirnos con el control de todo, con el mundo en la palma de la mano, si no tuviéramos que sentirnos menos por nuestro color, nuestro cabello, nuestra ropa, las





marcas en nuestra piel, nivel socioeconómico u origen. Creo que a todos nos concierne que si pudiéramos tan solo percibir lo que los demás sienten el tema del que me encuentro hablando sería diferente.

Cambiando de tema no muy drásticamente somos conscientes de la situación en la que cada uno de nosotros llegamos a vivir, el acontecimiento mundialmente conocido, la pandemia que ha dejado a una gran parte de la población con estragos ya sean físicos o si bien mentales. ¿Pero a donde voy con esto? ¿a dónde quiero llegar? Quiero llegar a la fibra sensible de cada uno de nosotros y hablar de cómo es que hemos sobrevivido a este acontecimiento mundial.

A mis doce años me encontré en medio de un mundo de emociones navegando por el más inmenso mar abierto mientras se nos cerraban las puertas, mientras nos sofocábamos debajo de una máscara. A mis doce años una persona muy importante para mí una persona de 12 años de edad gracias a ese encierro y falta de empatía no encontró otra salida más que la muerte, así es un niño de doce años de edad ya no está gracias a la falta de ilusiones.

Después de este evento me pregunté ¿Cómo es que esta situación está ocurriendo? ¿Cuándo llegamos a este punto en el que no encontramos salida ni mucho menos ayuda? por eso hoy escribo esto como la voz de todas esas personas que han perdido a alguien, como la voz de las personas que perdimos, las cuales solas

callaron o su voz les quitaron. Y me parece injusto, injusto que yo hable por ellos y ellos no puedan usar sus voces, si tan solo compartiéramos la empatía que tenemos cada uno de nosotros y cada uno de nosotros fuéramos libres de sentir y gozar nuestros derechos todo cambiaría.

Pero cómo es posible que permitamos que tantos niños sientan la necesidad de quedarse sentados, tantas mujeres de quedarse calladas y tantos hombres se guarden las lágrimas. Somos vulnerables pero unidos somos fuertes, unidos somos todo.

Tenemos que encontrar la manera en la que los niños, mujeres y hombres no nos sintamos solos, lograr que cada grano de arena cuente, que cada lagrima valga la pena, que cada paso, cada caída sean un logro, tenemos que dejar en alto nuestras grandes ideas y nuestros grandes pasos para la sociedad.

La realidad es que temo que en algún momento la esperanza acabe y haya menos manos levantadas, menos personas manejen la resiliencia. Resiliencia una palabra que vi por primera vez en un anuncio de un de una tienda de comida, llegando a mi casa busque el significado ya que no comprendía que podría ser.

“Resiliencia” el poder de sobrepasar grandes situaciones traumáticas y seguir adelante y quiero hacer sobresalir eso, lo resiliente que somos por seguir aquí, lo resiliente que somos

por perder a un familiar, un amigo, alguien tan cercano o tan lejano, un hermano, un vecino una persona con la que solo compartimos una sonrisa y movió el mundo.

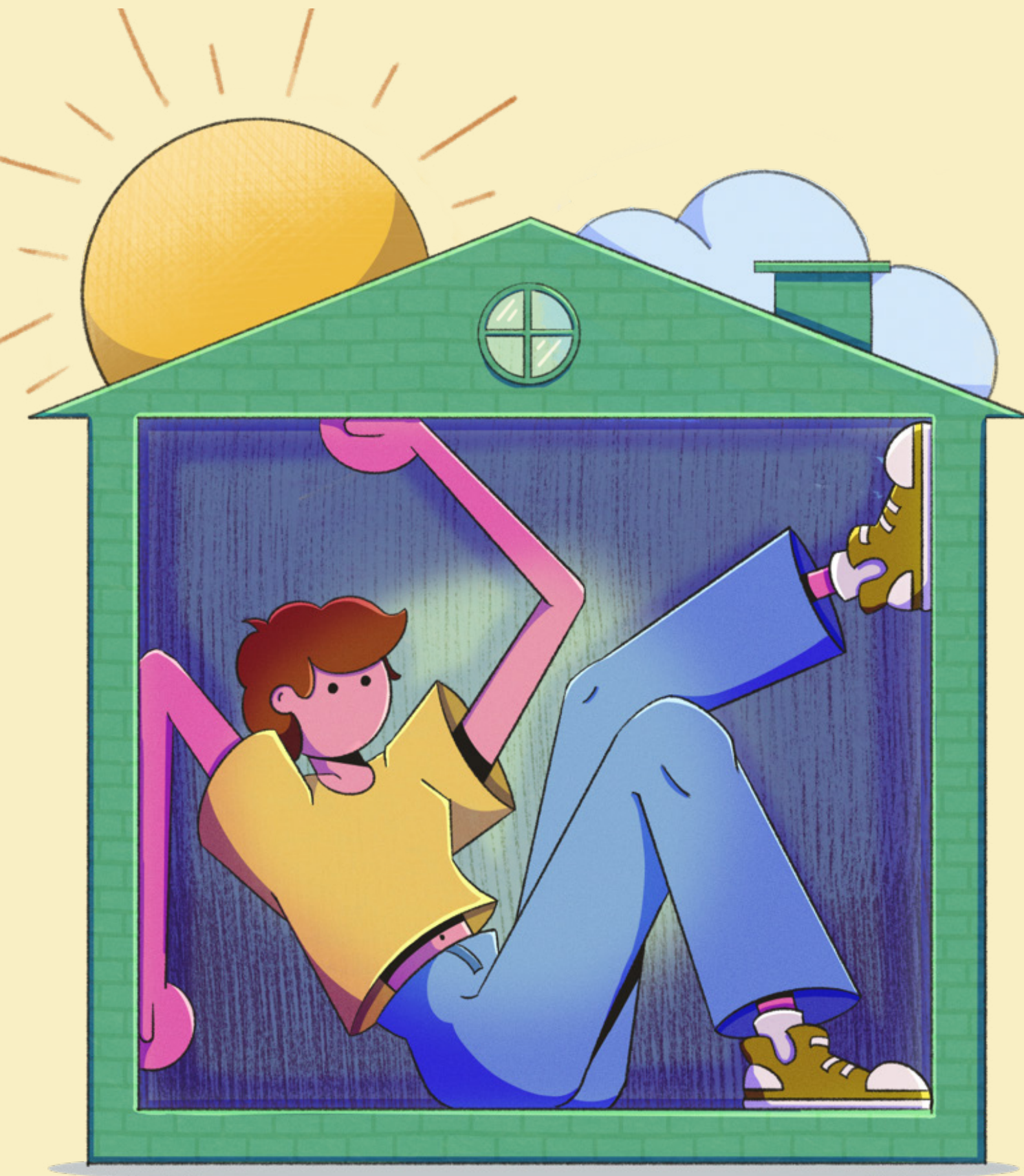
Quiero que eso sea lo que escuchemos, esas historias de cómo hemos salido adelante bajo cualquier circunstancia, bajo cualquier sentimiento o angustia.

Ustedes cada uno de ustedes, cada uno de nosotros somos luchadores somos más fuertes de lo que creemos y si nos unimos y luchamos juntos tenemos la gran oportunidad que se nos ha dado de salir adelante, pero de qué valen mis palabras si los hechos no se cumplen, de qué valen las rimas si nuestros ojos siguen cerrados por miedo.

Compartamos la pena, compartamos el dolor, pero sobre todo compartamos sueños compartamos el amor y los logros. Seamos humildes, recíprocos, empáticos demos y compartamos sin forzar nada, seamos solidarios y resilientes.

Creemos un mundo más fuerte unido por mentes fuertes.



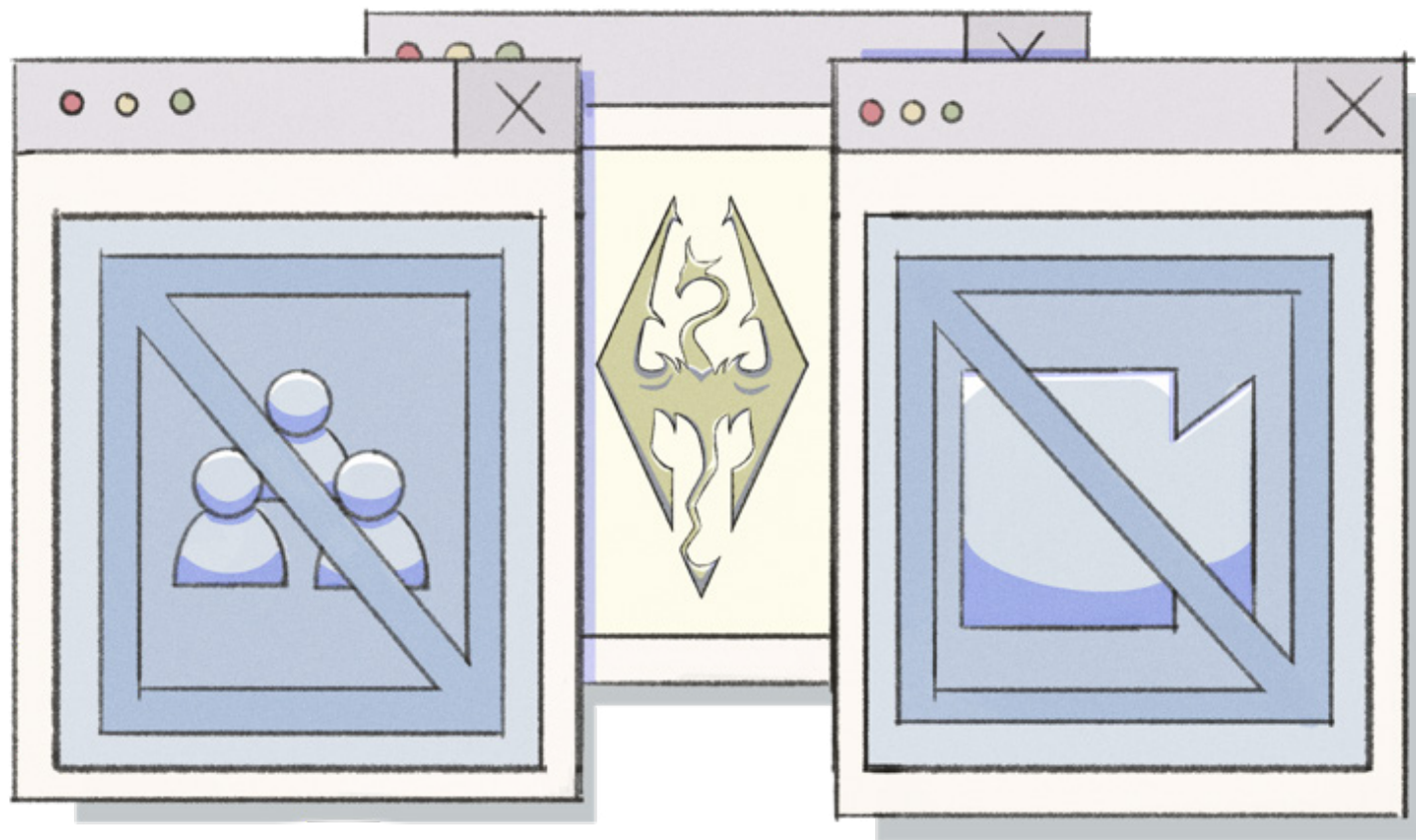


Dos años en la pandemia Covid: el punto de vista de un joven universitario de Hermosillo

Espartaco Montenegro Durán

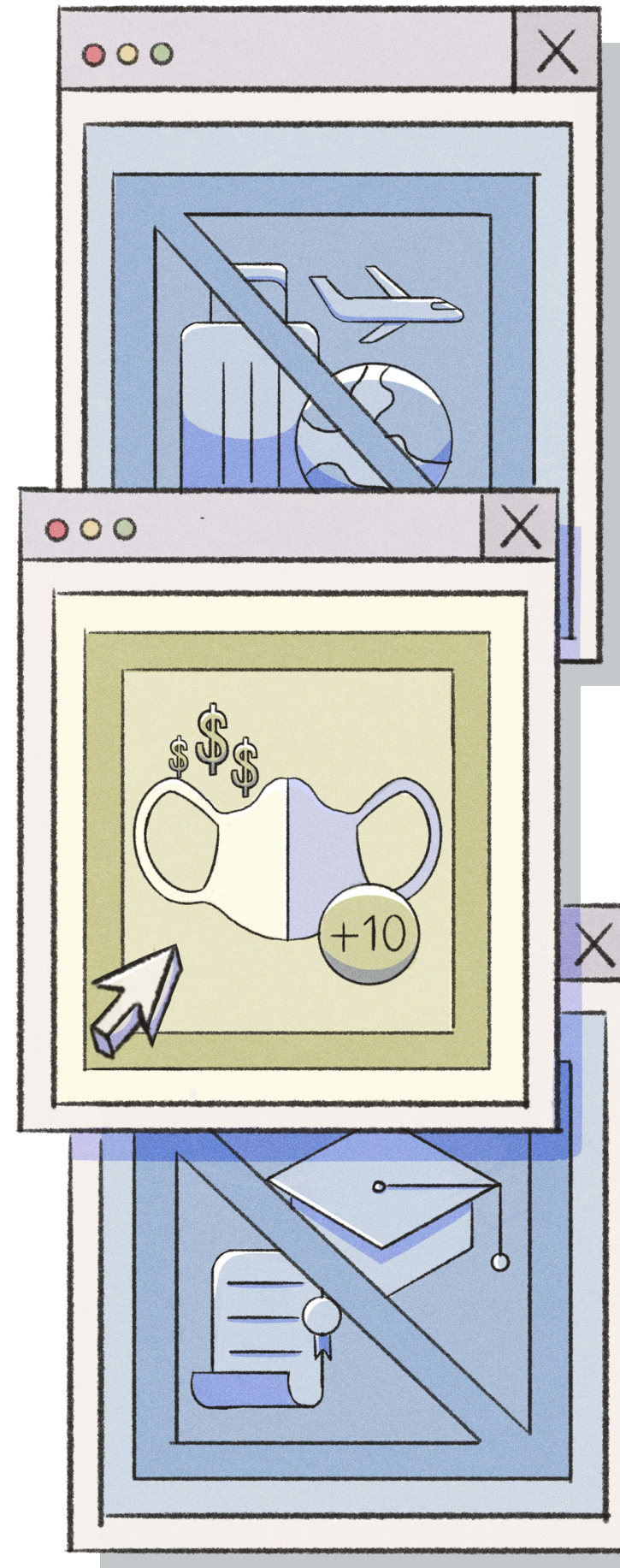
Aún recuerdo aquel marzo del 2020, el mes que fue un antes y un después en el mundo y vida de muchos jóvenes, en lo personal recuerdo perfectamente lo más reciente que ocurría en aquellos ayer, en esos momentos estaba en un viaje escolar, la última vez que vería a algunos de mis compañeros y amigos, de los cuales tengo muy buenos recuerdos, cuando regresé, había caos, múltiples personas, ya no pocas con tapabocas, con máquinas para checar la temperatura, un estrés de aeropuerto, la mortificación de encontrar vuelos o no y encontrarme con mis padres del otro lado, despidiéndome de mis amigos pensando “espero volverlos a ver la semana que viene”. Fui de aquella generación que se graduó en una transmisión en vivo en Facebook, no lo recuerdo como algo bueno, no tuve la oportunidad de despedirme de algunas personas que apreciaba, tenías que estar atento a la misma, y solo veías tu nombre ser mencionado en ella, fue un final amargo para una etapa increíble, se suele infravalorar esto por razones, pueden decirse muchas cosas en mi caso, “Si, pero tu hiciste este viaje” o “En mis tiempos me tocaba graduarme solo”, es aun así desafortunado el cómo no solo yo ni mis amigos, si no que toda una generación de jóvenes les toco graduarse

en sus casas, viendo una transmisión, detrás de una pantalla. La pandemia hizo muchas cosas, prácticamente nos quitó 2 años de nuestras vidas a todos y a cada uno de nosotros en una cuarentena, por un virus que muchos pensábamos, no nos afectaría, y vaya que lo hizo, fue una etapa de crecimiento, madurez, fortaleza, y de superación. Pasaron unos días y poco a poco caía en cuenta que lo había perdido todo a futuro, mis sueños no se iban a poder realizar, al menos no a corto plazo, mi plan de vida era imposible realizarse y tuve que hacer borrón y cuenta nueva a lo que quería para mi vida, antes de la pandemia quería estudiar neurociencias fuera de la ciudad, una carrera que me llamaba por su enfoque en la mente, el ser humano, su raciocinio y conducta, algo que no pude realizar por el problema de los vuelos y los gastos, intente entrar a Antropología en la Universidad de Sonora, pero ya era demasiado tarde para hacer un examen de admisión. No tuve otra alternativa, así que entre a Derecho en la Universidad Vizcaya, una carrera que entre más por insistencia de mis padres que por mi propio pie si soy honesto, creo que no ser el único que se le llegó a dificultar el interactuar con un nuevo grupo en la época de pandemia, ha sido tanta mi falta de comunicación que



prácticamente estoy a semanas de terminar esta misma carrera y no conozco en realidad a ninguno de mis compañeros, todo porque nunca tuve la necesidad de hacerlo. En mi primer día de Universidad, sufrí un ataque de ansiedad, misma ansiedad que no paró de crecer desde aquel entonces, el cambio de horario a vespertino no ayudó en nada, solo me atrofió el sueño por 2 años enteros, no me sentía seguro, desarrolle resistencia a la insulina, mi vista se atrofió y con ella mi miopía, los únicos amigos que tengo con suerte los veía o hablaba con ellos 1 vez al mes, tuve que ir con el psicólogo, el psiquiatra, y el nutriólogo, no hablemos de las vacunas, el tener a la mano la papeleta más reciente o si no, no podías salir del recinto, el sentimiento de que cada resfriado o virus podía ser COVID, el tenerse que hacer las pruebas, intentar buscar algunas experiencias laborales, aprender a manejar, solicitar el INE, empezar a ver lo del RFC, haber visto en redes sociales por meses como todos aun en pandemia lograban sus sueños y metas, mientras tú te empiezas a sentir, estancado sin rumbo sin razones, sin sueños, empezar a soñar con los “Que hubiera pasado si...”, el sentirse encerrado y solo y no poder sentirte bien en ningún aspecto posible, solo depender de una

hora de Skyrim y un podcast de Café Infinito de fondo para aliviar la soledad y la ansiedad. Todo lo que conté es solo un resumen de lo que yo solo viví hasta el año 2022, actualmente estoy terminado Derecho en la Vizcaya y empezando Antropología en la Unison, estoy hambriento de conocimiento, de conocer personas, de hablar con gente que hace rato no veía, de abrazarlos, de incluirlos, de observar cómo les ha ido, de ser aquello que tal vez debí ser desde incluso antes de la pandemia, si bien de la pandemia aprendí y vi cosas positivas como una introducción a los portales y clases en línea o como todos de alguna forma nos solidarizamos un poco más y ya más de mi parte vi el enorme potencial cultural y artístico que Hermosillo tiene para ofrecer, eso no tapa todo lo difícil que fue esta etapa para todos y cada uno de nosotros. Mi Historia solo es un reflejo de lo que tal vez muchos vivieron de mejor o peor medida, lo que creo todos, estamos de acuerdo es que fue algo repentino y un tiempo en lo que nos tuvimos que adaptar. Como algunos de los problemas que llegamos a compartir vemos cosas como la resiliencia emocional, la perseverancia, los problemas con la tecnología, el internet, los recursos en una sola palabra, el cómo no solo nosotros si no como toda una institución tenía



que adaptarse a un modelo de trabajo distinto al que comúnmente operaban, y no solo en pandemia, como luego de la misma tuvimos que volver a nuestra anterior realidad, con una percepción distinta debido a todo lo ocurrido, como toda la tormenta acabo, pero dejo secuelas, problemas, fallos, muchas dificultades. Se que el texto está basado más en mi experiencia que en otra cosa, pero considero que es la mejor forma en la que puedo aproximar la situación y poderla contar, desde mi perspectiva y testimonio, si algo podemos aprender de este camino es que debemos mantenernos juntos, como país y como mundo, si algo le pasa a algún país o estado, preocuparse, porque luego eso nos afectara directa o indirectamente, la importancia de estar acompañado, tener amigos, conocerlos, pasar tiempo con ellos, no siempre se sabe la última vez que veras a alguien que estimas tan recurrentemente, y más importante, resistir, soportar, se vale llorar, se vale pedir ayuda, se vale necesitar ir con un profesional, pero nunca desanimarse, ser paciente, sin importar la cantidad de dudas y ansiedad que tengas en tu mente, sin importar que tan tarde tú crees que sean las cosas, lo he visto y lo he vivido, gente que desde cero logro cosas admirables e increíbles con sus talentos y capacidades, yo por mi parte, empiezo una segunda carrera, que si bien sé que saldré con más edad de la que me gustaría es algo que me apasiona y que al final sigo manteniendo a mis amigos y mi familia para centrarme en lo que más me gusta hacer, aprender más y más de mí mismo y los demás.

Referencias bibliográficas:

Reyes et al. (2023). Efectos de la resiliencia y la espiritualidad en la calidad de vida y salud emocional de la juventud durante la pandemia del Covid-19 en el Norte de México. Recuperado de: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/download/6333/9634>

Yorhendi et al. (2023). Juventud y educación digital en tiempos de pandemia: el caso de una universidad mexicana. Recuperado de: <https://revistas.usb.edu.co/index.php/Agora/article/download/6302/5117>

Universidad Iberoamericana Ciudad de México (2020). La reconfiguración de la educación escolarizada. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/270/27063237030/27063237030.pdf>

Pandemia, juventud y salud mental

Alejandro Rodríguez Vélez

Vivir una pandemia en los últimos años puede cambiar nuestra vida como la conocemos. Las crisis de salud pública dejan un impacto en diferentes sentidos y proporción según el punto de vista en el que lo analicemos. La facilidad de transportarse entre territorios ha propiciado el de enfermedades altamente infecciosas con facilidad, lo que nos condujo recientemente a experimentar una pandemia que alteró actividades cotidianas.

Este ensayo se enfocará en dos aspectos cruciales relacionados con los jóvenes en el contexto de una pandemia: el aspecto social y el de salud mental. Estos aspectos no están aislados, más bien están entrelazados de manera significativa, generando una dinámica que merece un análisis detenido y una discusión profunda.

i. Pandemia y la juventud

Definir la palabra “pandemia” es retador, pues existen varias descripciones, considero importante que, en algunos artículos, como el de Morens y colaboradores (2009) se habla de los mismos puntos en común en una pandemia: una enfermedad con amplia distribución geográfica, transmisible, rápida en su propagación, con poca inmunidad de población, una enfermedad o cepa nueva y además infecciosa.

Este problema de salud pública no sólo afectaría las áreas más visibles como la economía o salud física de las personas, sino que también interviene un fenómeno social, cambios de comportamiento y hábitos que tienden a afectar la salud mental. En los primeros comunicados oficiales de la pandemia de COVID-19, las autoridades señalaron que personas de la tercera edad o inmunocomprometidas eran las que más tenían que cuidarse bajo sencillas

recomendaciones. ¿Qué ocurre en el caso de las personas más jóvenes? ¿Tener menor probabilidad de enfermarse gravemente del virus hace a este grupo el menos libre de peligros a la salud? Nuestras primeras impresiones son que este grupo es el menos afectado, pero lo cierto es que sufrieron consecuencias como cualquier otro, aunque de diferente forma. Discutamos entonces el ámbito de la salud mental en la juventud.

ii. Salud mental: estrés, ansiedad y depresión

En la pandemia de COVID-19 se realizó bastante investigación acerca de los problemas de salud mental, un ejemplo de esto es un artículo de Imran & Pervaiz (2020), donde sugieren que algunas de las causas que incrementan efectos negativos en la salud mental de las personas jóvenes e infantes pueden ser el aumento de tiempo en pantalla, o el estrés que se lleva con personas del hogar, resulta comprensible si tomamos en cuenta que muchos jóvenes estuvieron llevando su educación en una computadora, o lo fácil que es caer en un círculo vicioso cuando se habla de redes sociales, ya que también pueden aumentar el insomnio (Lin, C. Y., et al., 2021). Pero esto solo es una parte del gran panorama de la salud mental: un fenómeno relevante reportado en la literatura es el caso del Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT), en él se menciona daño duradero en el área prefrontal, límbica y paralímbica del cerebro (Lanius R. A., et al., 2004), así como recuerdos intrusivos o sueños recurrentes (Liberzon, I., et al., 1999) (Douglas, P. K., et al., 2009). Estos datos nos dan una idea de lo relacionado que está el malestar fisiológico con la salud mental. En el caso de adultos jóvenes de 18 a 30 años, se reporta un estu-



dio en 2020 que mide el aumento de síntomas como depresión, ansiedad y TEPT un mes después de que en Estados Unidos declarara la pandemia de COVID-19 como una emergencia sanitaria. En depresión se encontró un aumento de 43.4%, en ansiedad un 45.4% y en TEPT un 31.8% (Liu, C. H., Zhang, E., Wong, G. T. F., & Hyun, S.).

iii. Aislamiento, clases virtuales y lazos

Podemos intuir por los datos anteriores, que la depresión y el estrés, no son totalmente independientes, pues tienen cifras muy similares. Es probable que el estrés mismo conlleve a la depresión, y se haga un círculo vicioso con el aislamiento.

Las clases virtuales fueron probablemente una de las actividades que más tiempo dedicaban personas jóvenes en la semana, esta nueva modalidad en línea provocó un sinnúmero de problemas. Como apunta Salimi y colaboradores (2023), algunos de estos pueden ser las distracciones, el estrés por problemas técnicos en la conectividad, altas demandas de tiempo, y la posible frustración a aquellos alumnos que requieren trabajos de campo o con laboratorio, pues no hubo forma inmediata de resolver las necesidades del aprendizaje práctico de manera óptima. En un artículo se menciona, que el aislamiento social y el sentimiento de soledad se correlacionan con mayor declive cognitivo (Lara, E., et al., 2019), y esto puede ser un dato alarmante si consideramos que se toman clases virtuales en el aislamiento. Para mucha gente joven, el confinamiento lo vivió con su familia, y curiosamente, la calidad de este lazo es sumamente importante para determinar un mayor o menor impacto en la salud mental de la persona, pues encontramos una línea directa entre nuestras relaciones cercanas y longevidad (Yang, Y. C., et al., 2016), si combinamos una mala relación con alguien de la familia y lo

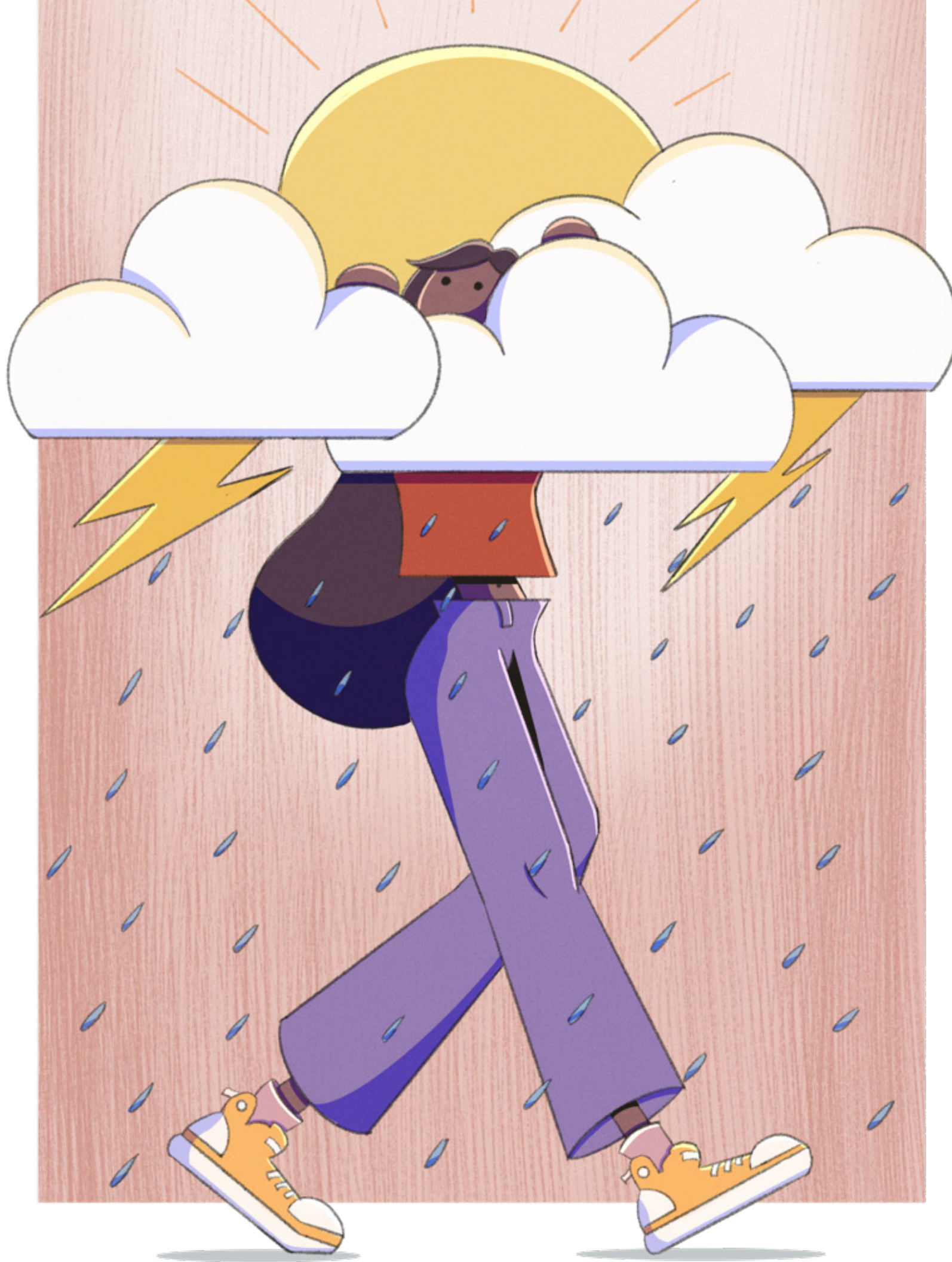
mencionado anteriormente, podríamos asumir que hay una tendencia a peor rendimiento académico.

iv. Una aportación de los jóvenes en la comunicación

En la interacción con otras personas en pandemia, encontramos otras situaciones interesantes, como el fenómeno de la moralidad y la desconfianza de información. Al haber medidas no-farmacológicas anunciadas por los gobiernos y responsables de salud pública como el lavado de manos, la gente puede decidir cuales seguir y cuáles no. Un desapego moral, puede provocar no seguir estas recomendaciones, probablemente ligado a rasgos de la personalidad o creer en algunas de las teorías de conspiración (Chávez-Ventura, G., et al., 2022). Este último, provocó una separación de ideas, desconfianza de autoridades y profesionales de la salud, además de una dificultad de llevar estrategias de vacunación o tratamiento de la propagación del COVID-19.

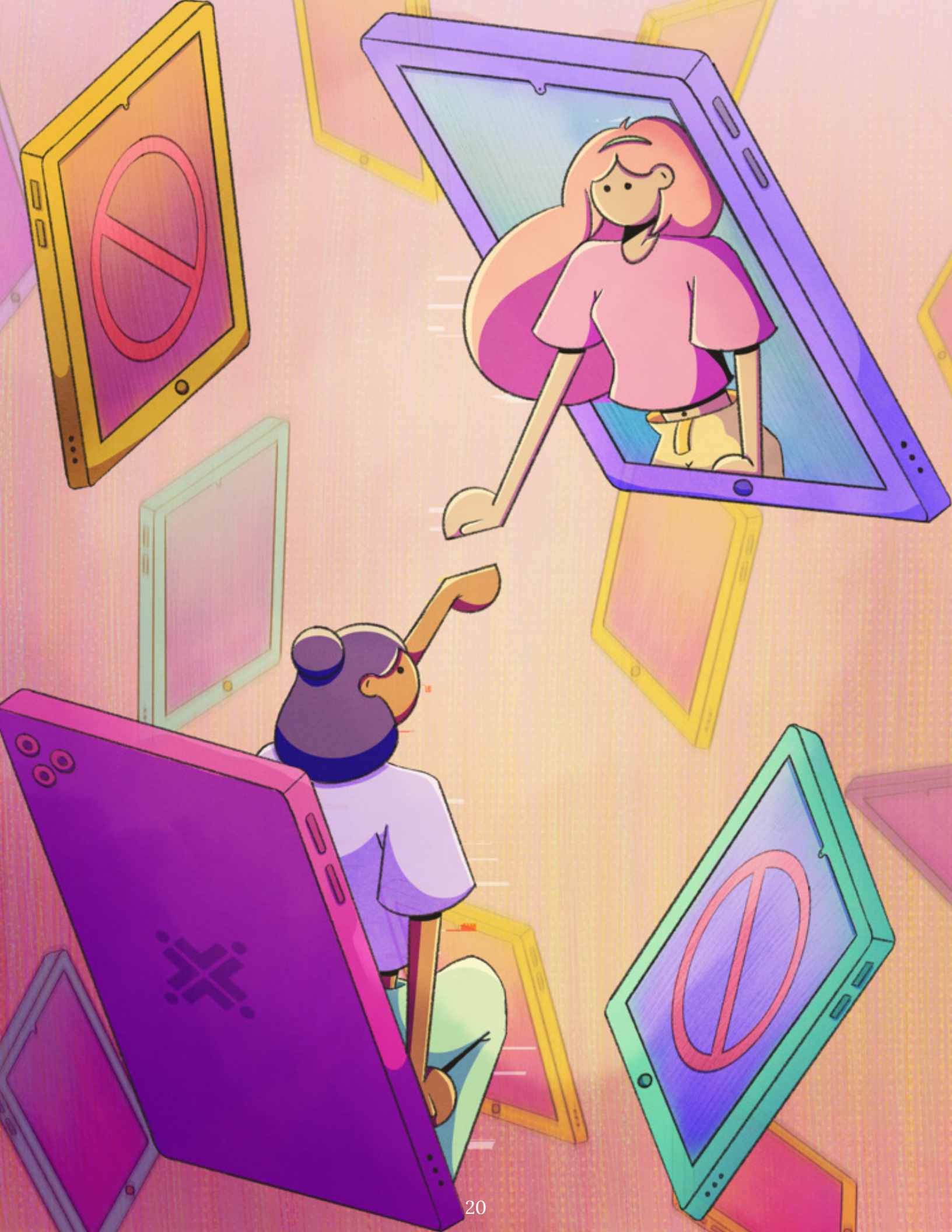
Los jóvenes en situaciones como estas resultan cruciales para poder enfrentar una pandemia, porque, al procurar seguir estas recomendaciones de las autoridades se puede ayudar a frenar el número de contagios, y la buena relación que tienen con la tecnología y redes sociales puede ayudar a identificar noticias falsas o con poca veracidad, haciendo llegar la información más útil y eficaz a las otras personas del hogar. Como apunta Scherer & Pennycook (2021) esto se explica porque las personas jóvenes tienen más competencias digitales, y aunque esto pueda ser un arma de doble filo, lo cierto es que en este contexto puede ayudar mucho.

A modo de conclusión, las pandemias, y más especialmente la de COVID-19 han propiciado problemas de salud mental y de socialización entre gente joven. La recuperación de estos eventos es crucial para avanzar. Con estrategias adecuadas de ayuda profesional esto es posible, así como retomar el contacto social progresivamente y apoyarse en el proceso como comunidad.



Referencias bibliográficas:

- Chávez-Ventura, G., Santa-Cruz-Espinoza, H., Domínguez-Vergara, J., & Negreiros-Mora, N. (2022). Moral disengagement, dark triad and face mask wearing during the COVID-19 pandemic. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(9), 1300-1310.
- Douglas, P. K., Douglas, D. B., Harrigan, D. C., & Douglas, K. M. (2009). Preparing for pandemic influenza and its aftermath: mental health issues considered. *International journal of emergency mental health*, 11(3), 137.
- Imran, N., Zeshan, M., & Pervaiz, Z. (2020). Mental health considerations for children & adolescents in COVID-19 Pandemic. *Pakistan journal of medical sciences*, 36(COVID19-S4), S67-S72.
- Lara, E., Caballero, F. F., Rico-Urbe, L. A., Olaya, B., Haro, J. M., Ayuso-Mateos, J. L., & Miret, M. (2019). Are loneliness and social isolation associated with cognitive decline? *International journal of geriatric psychiatry*, 34(11), 1613-1622.
- Lanius, R. A., Williamson, P. C., Densmore, M., Boksman, K., Neufeld, R. W., Gati, J. S., & Menon, R. S. (2004). The nature of traumatic memories: a 4-T FMRI functional connectivity analysis. *American Journal of Psychiatry*, 161(1), 36-44.
- Liberzon, I., Taylor, S. F., Amdur, R., Jung, T. D., Chamberlain, K. R., Minoshima, S., ... & Fig, L. M. (1999). Brain activation in PTSD in response to trauma-related stimuli. *Biological psychiatry*, 45(7), 817-826.
- Lin, C. Y., Potenza, M. N., Ulander, M., Broström, A., Ohayon, M. M., Chattu, V. K., & Pakpour, A. H. (2021, September). Longitudinal relationships between nomophobia, addictive use of social media, and insomnia in adolescents. In *Healthcare* (Vol. 9, No. 9, p. 1201). MDPI.
- Liu, C. H., Zhang, E., Wong, G. T. F., & Hyun, S. (2020). Factors associated with depression, anxiety, and PTSD symptomatology during the COVID-19 pandemic: Clinical implications for US young adult mental health. *Psychiatry research*, 290, 113172.
- Morens, D. M., Folkers, G. K., & Fauci, A. S. (2009). What is a pandemic? *The Journal of infectious diseases*, 200(7), 1018-1021.
- Salimi, N., Gere, B., Talley, W., & Iriogbe, B. (2023). College students mental health challenges: Concerns and considerations in the COVID-19 pandemic. *Journal of College Student Psychotherapy*, 37(1), 39-51.
- Yang, Y. C., Boen, C., Gerken, K., Li, T., Schorpp, K., & Harris, K. M. (2016). Social relationships and physiological determinants of longevity across the human life span. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(3), 578-583.



Cicatrices visibles: la pandemia y su precio para la salud mental de los jóvenes

Valeria Abigahil Aispuro Ramos

El brote de la pandemia de COVID-19, detectado por primera vez el 17 de diciembre de 2019 en Wuhan (Hubei), en un principio desconocido, fue identificado como un nuevo tipo de coronavirus que se llamó SARS-Cov-2. Este tuvo una rápida propagación en China ya que para finales de enero tenía cerca de 10.000 casos confirmados, después se esparció por Tailandia, Taiwán, Corea y Japón.

El virus siguió hasta llegar a otros continentes, ya que Estados Unidos, Italia que sería el país más afectado en pérdidas de vidas, Francia, Egipto, Reino Unido, España, y Latinoamérica empezando con Brasil y México, serían infectados, haciéndolo así un problema internacional. Mientras esto pasaba en todo el mundo, se empezaban a implementar las primeras restricciones, iniciando en China, siguiendo con Italia, luego Estados Unidos con sus restricciones de viaje, prohibiendo así las entradas de turistas o salidas no esenciales del país, Francia también comenzó con sus cuarentenas siguiendo a China, así poco a poco los países iban aumentando sus normas. Esto no evitó que los infectados siguieran en ascenso y con estos los cambios en todo el mundo también, empezando con lo económico, ya que la inflación, la deuda y la desigualdad no permitían que la actividad económica global tuviera estabilidad, creando así el COVID-19 una recesión y la crisis monetaria más grande

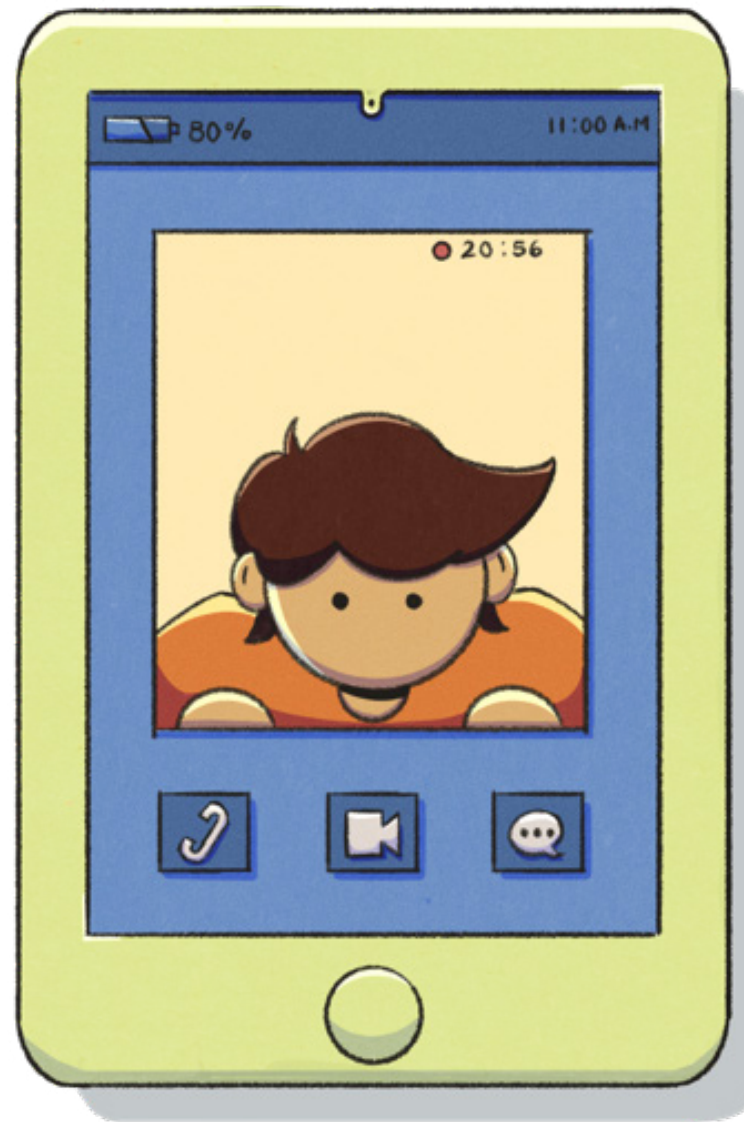
desde 1982, junto con esto también empezaban los trabajos desde casa, la suspensión de clases, que dio paso al nuevo modo de educación a distancia, toques de queda por todo el mundo, restricciones de salir a la calle, y muchas nuevas medidas de protección, como el cubrebocas, la distancia entre las personas, el aislamiento y así poco a poco la normalidad que conocíamos empezaba a cambiar.

Como bien decíamos el COVID-19 nos trajo múltiples consecuencias, cambios, efectos y un gran impacto en la vida cotidiana de las personas, ya que, si bien el virus en sí afectó principalmente la salud física, sus consecuencias se extienden mucho más allá, afectando lo económico, académico, familiar y particularmente el bienestar social y mental de las y los jóvenes de todo el mundo. El efecto dominó que causó la pandemia se sintió en todos los ámbitos sociales, pero principalmente las y los jóvenes fueron los más afectados, ya que la interacción social se reconstruyó, por las medidas que los gobiernos del todo el mundo fueron implementando, como los bloqueos o el distanciamiento físico, dejando así cambios en la realidad de los jóvenes, por ejemplo las reuniones tradicionales fueron canceladas, las rutinas escolares y las actividades extracurriculares se detuvieron abruptamente, y ahora tenemos que lidiar con las dificultades, problemas y los desafíos que causaba el

aislamiento y la pausa de la interacción social que conocíamos.

Según diversos estudios la socialización, la convivencia con personas, y el desarrollo social es sumamente importante para las y los jóvenes, ya que juega un papel fundamental en su desarrollo mental y su bienestar general, les permite adquirir habilidades de comunicación, empatía, trabajo en equipo, que en un futuro ayudara para que afronten situaciones sociales en su vida, también permite que las juventudes puedan moldear su identidad, ya que comparten ideas y opiniones que los deja desarrollar su habilidad cognitiva, así, poco a poco se pueden encontrar a ellos mismo. Por medio de relaciones, actividades grupales y exploración, las y los jóvenes van descubriendo sus intereses, construyen sus creencias y valores, desarrollan empatía, autoestima y confianza en sí mismos, además la exposición que les da la socialización les permite entender el mundo que los rodea, también les brinda conexiones sociales que alivian los sentimientos de soledad y aislamiento dándoles un sentido de pertenencia, apoyo emocional y una red de seguridad durante tiempos difíciles, todo esto, aporta a los jóvenes el tener una buena salud mental, y junto con eso una base fuerte para el crecimiento individual de cada uno de ellos.

Ahora bien, la pandemia causada por el COVID-19, nos dejó un retroceso a las juventudes, desde la educación hasta nuestra salud mental y física, la ausencia de interacciones en personas, redujo las oportunidades de perfeccionar las habilidades que desarrollamos en esta etapa de nuestras vidas, dejando así un déficit social y mental. Aparte estaba ese grupo de jóvenes que enfrentaban obstáculos extras, como aquellos que carecen de acceso a la tecnología, internet o que tienen dificultades económicas. Estas diferencias hacían crecer la desigualdad y los sentimientos de aislamiento entre comunidades marginadas, también contribuía a la exclusión de los círculos sociales. Este impacto que dejó la pandemia en la salud mental de los jóvenes fue intenso y se manifestó con niveles elevados de ansiedad, depresión y estrés constante, el aprendizaje a distancia y su adaptación obligatoria traía un conjunto de

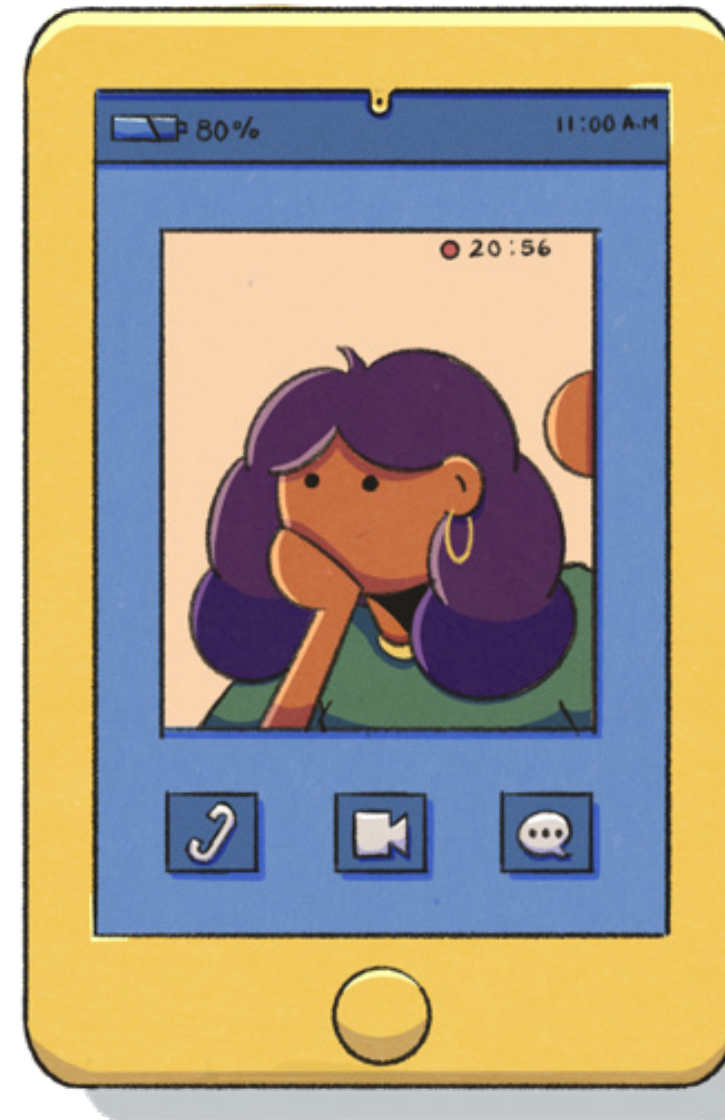


desafíos propios, la falta de interacciones físicas con los amigos o compañeros generaba una sensación de desapego y hacía que el aprendizaje fuera más complicado, además el no poder separar espacios de aprendizaje y convivencia en el hogar nos limitaba, lo que llevaba al agotamiento y al aumento del estrés. Todas las situaciones angustiantes antes mencionadas, los cambios y la incertidumbre crearon la mezcla perfecta para crear los desafíos mentales por los que pasaron las y los jóvenes de todo el mundo.

En medio de todos estos problemas, adversidades y desafíos los jóvenes supimos manejar la situación, a base de resistencia y adaptabilidad, pudimos aceptar la nueva realidad y sacar algo bueno de este suceso, convirtieron las plataformas virtuales en un medio de comunicación

que permitían la interacción social, a través de videollamadas, eventos virtuales y juegos en línea, con esto podían sobre llevar de una mejor manera la depresión, el estrés, la ansiedad y lo que conllevaba el aislamiento. Además, la pandemia dio paso a iniciar diálogos importantes para la salud mental, deshaciendo los estigmas sociales y alentando a las y los jóvenes, no solo a informarse, también a buscar ayuda.

La pandemia de COVID-19, sin duda, nos llevó a un momento de inquietud e inseguridad, cambiando nuestras vidas sociales y salud mental, sin embargo, la resiliencia que demostramos, junto con los esfuerzos de varias partes, dejó un camino para un futuro en que las juventudes tenemos la oportunidad de estar mejor



preparadas para las adversidades y donde conocemos, priorizamos y cuidamos nuestra salud mental. Tomando así, la pandemia como un suceso de crecimiento, evolución y compromiso para mejorar y fomentar la salud mental de las y los jóvenes de todo el mundo.

Referencias bibliográficas:

Chávez-Ventura, G., Santa-Cruz-Espinoza, H., Domínguez-Vergara, J., Stein, E. (2020, marzo 30). La propagación del nuevo coronavirus fuera de China. Ideasque Cuentan. <https://blogs.iadb.org/ideas-que-cuentan/es/la-propagacion-del-nuevo-coronavirus-fuera-de-china/>

CNNEE. (2020, febrero 20). Cronología del coronavirus: así comenzó y se extendió el virus que tiene en alerta al mundo. CNN. <https://cnnespanol.cnn.com/2020/02/20/cronologia-del-coronavirus-asi-comenzo-y-se-extendio-el-virus-que-pone-en-alerta-al-mundo/>

Así fue la cronología de la COVID-19 en 2020. (s/f). Com.tr. Recuperado el 22 de agosto de 2023, de <https://www.aa.com.tr/es/mundo/as%C3%AD-fue-la-cronolog%C3%ADa-de-la-covid-19-en-2020/2094182>

Comunicación y socialización. (s/f). Guiainfantil.com. Recuperado el 22 de agosto de 2023, de <https://www.guiainfantil.com/adolescencia/comunicacion-y-socializacion/>

Mar, 2. (s/f). La pandemia por COVID-19 provoca un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo. Paho.org. Recuperado el 22 de agosto de 2023, de <https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo>

La pandemia de COVID-19 dispara la depresión y la ansiedad. (2022, March 4). Noticias ONU. <https://news.un.org/es/story/2022/03/1504932>

México, O. (2022, March 2). La pandemia de COVID-19 desencadena un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo - ONU México | Enfermedad por el Coronavirus (COVID-19). ONU México | Enfermedad Por El Coronavirus (COVID-19). <https://coronavirus.onu.org.mx/la-pandemia-de-covid-19-desencadena-un-aumento-del-25-en-la-prevalencia-de-la-ansiedad-y-la-depresion-en-todo-el-mundo>

Nicolini, H. (2023). Depresión y ansiedad en los tiempos de la pandemia de COVID-19. Cirugía y cirujanos, 88(5), 542-547. <https://doi.org/10.24875/ciru.m20000067>

Mundial, B. (2022). Capítulo 1. Los impactos económicos de la pandemia y los nuevos riesgos para la recuperación. In World Bank. <https://www.bancomundial.org/es/publication/wdr2022/brief/chapter-1-introduction-the-economic-impacts-of-the-covid-19-crisis>

Los efectos nocivos de la COVID-19 sobre la salud mental de los niños, niñas y jóvenes son solo la punta del iceberg. (s/f). Unicef.org. Recuperado el 22 de agosto de 2023, de <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/efectos-nocivos-covid19-salud-mental-ninos-ninas-jovenes-punta-iceberg>

6 efectos de la pandemia en la salud mental de adolescentes y jóvenes. (s/f). Unicef.org. Recuperado el 22 de agosto de 2023, de <https://www.unicef.org/lac/6-efectos-de-la-pandemia-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-jovenes>

Boletín Desastres N.131.- Impacto de la pandemia COVID-19 en la salud mental de la población. (s/f). Paho.org. Recuperado el 22 de agosto de 2023, de <https://www.paho.org/es/boletin-desastres-n131-impacto-pandemia-covid-19-salud-mental-poblacion>

Salud Mental y COVID-19. (s/f). Paho.org. Recuperado el 22 de agosto de 2023, de <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>

La pandemia y los jóvenes

Jennifer Alejandra Leyva Corrales



La pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto profundo en todo el mundo, afectando no solo la salud física, sino también la salud mental y el bienestar de las personas, especialmente de los jóvenes. En esta era de distanciamiento social y medidas de confinamiento, los efectos sociales y de salud mental en los jóvenes sonorenses se han vuelto cada vez más evidentes. En este ensayo, se explorarán las causas y las influencias de estos efectos en el entorno de los jóvenes en Sonora, México, así como se propondrán alternativas de solución para abordar esta problemática.

Efectos Sociales y de Salud Mental

La crisis sanitaria ha provocado una serie de cambios drásticos en la vida cotidiana de las personas. Las restricciones de movilidad, el cierre de escuelas y la limitación de actividades sociales han llevado a la pérdida de rutinas y conexiones sociales para nosotros los jóvenes. La falta de interacción presencial con amigos, compañeros de clase y familiares ha dado lugar a la soledad y el aislamiento, impactando negativamente en nuestra salud mental. La incertidumbre sobre el futuro, la preocupación por la salud de los seres queridos y la adaptación a la educación en línea también han sido fuentes significativas de estrés, estos factores han llevado a un aumento en la sensación de soledad, ansiedad y depresión entre los jóvenes.

Causas e Influencias en el Entorno de los Jóvenes Sonorenses

En el contexto de mi comunidad, Sonora, México, los jóvenes enfrentamos desafíos adicionales derivados de la pandemia. La falta de acceso a recursos tecnológicos y a internet

en algunas comunidades rurales o zonas y familias de escasos recursos económicos ha dificultado la educación en línea, agravando la brecha educativa y limitando las oportunidades futuras de los jóvenes. Además, la economía ha sufrido golpes significativos, lo que ha llevado a la pérdida de empleos y a dificultades financieras en muchas familias, afectando la estabilidad y el bienestar emocional de los jóvenes y su acceso a la educación.

Alternativas de Solución

Para abordar estos desafíos, es esencial que tanto el gobierno como la sociedad en su conjunto implementen soluciones integrales.

1. Fortalecer los servicios de apoyo psicológico: Es necesario garantizar el acceso a servicios profesionales de salud mental para los jóvenes que lo necesiten. Esto puede incluir terapia individual o grupal, así como programas preventivos para promover el bienestar emocional y reducir el estigma asociado a buscar ayuda profesional.
2. Fomentar la participación y el sentido de comunidad: Es importante crear espacios seguros donde los jóvenes puedan interactuar y compartir experiencias. Esto puede incluir actividades recreativas, deportivas o culturales que promuevan la socialización y el apoyo mutuo.
3. Promover la educación sobre salud mental: Es fundamental brindar información y concienciar a los jóvenes sobre la importancia de cuidar su salud mental. Esto puede realizarse a través de campañas de sensibilización en las escuelas, medios de comunicación y redes sociales.
4. Garantizar el acceso equitativo a la educación en línea: Esto resulta sumamente importante para comunidades alejadas de las ciudades, o para jóvenes que por diversas razones no puedan ir de manera presencial a su escuela, esto puede lograrse a través de la inversión en infraestructura tecnológica y la distribución de dispositivos y conexiones de internet a estudiantes que carecen de ellos.
5. Medidas de apoyo financiero: Así se podría ayudar a reducir el estrés en casa y aliviar

algunas dificultades económicas, esto podría incluir subsidios, programas de empleo temporal y asesoramiento financiero a las familias más afectadas por el confinamiento

Conclusión

La pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto significativo en la salud mental y el bienestar de los jóvenes sonorenses, exacerbando los desafíos sociales y económicos preexistentes. Sin embargo, a través de la implementación de soluciones integrales que aborden la educación, la salud mental y la situación económica, es posible mitigar los efectos negativos y construir un entorno más favorable para el desarrollo de los jóvenes en Sonora. Es esencial trabajar en conjunto como sociedad para garantizar un futuro más resiliente y prometedor para esta generación.

Referencias bibliográficas:

- Patrick, S. W., Henkhaus, L. E., Zickafoose, J. S., Lovell, K., Halvorson, A. E., Loch, S., Letterie, M., & Davis, M. M. (2020). Well-being of parents and children during the COVID-19 pandemic: a national survey. *Pediatrics*, 146(4), e2020016824. <https://doi.org/10.1542/peds.2020-016824>
- COVID-19. (s. f.). <https://www.apa.org>. <https://www.apa.org/topics/covid-19>
- (S/f). Jaacap.org. Recuperado el 23 de agosto de 2023, de [https://www.jaacap.org/article/S0890-8567\(20\)30337-3/fulltext](https://www.jaacap.org/article/S0890-8567(20)30337-3/fulltext)
- Gassman-Pines, A., Ananat, E. O., & Fitz-Henley, J., II. (2020). COVID-19 and parent-child psychological well-being. *Pediatrics*, 146(4). <https://doi.org/10.1542/peds.2020-007294>
- Magson, N. R., Freeman, J. Y. A., Rapee, R. M., Richardson, C. E., Oar, E. L., & Fardouly, J. (2021). Risk and protective factors for prospective changes in adolescent mental health during the COVID-19 pandemic. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(1), 44-57. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01332-9>

Los jóvenes también encaran la post pandemia

Brenda Yulit Córdova Soria

Era marzo 2020 y la Organización Mundial de la Salud finalmente había declarado la pandemia de COVID-19, de un momento a otro el mundo se detuvo y pocos se imaginaban de los daños tan hirientes que seguirían: afectaciones económicas por doquier, el deterioro en la salud mental o lo que es peor, miles de millones de pérdidas humanas.

Después de un tiempo, hubo quienes vieron un poco de luz a este suceso, por ejemplo, Klaus Schwab, fundador del Foro Económico Mundial quien expresó: “la pandemia representa una oportunidad, inusual y reducida, para reflexionar, re-imaginar y renunciar a nuestro mundo”. Claro, a otros les ha afectado tanto que les parece imposible recuperarse y retomar su normalidad.

Sea una cosa u otra, lo que es una realidad es que la pandemia nos enseñó de primera mano lo que significa poner a las y los jóvenes en incertidumbre. Y ahora que ha pasado algún tiempo, se abre el diálogo para identificar los estragos sociales y de salud mental a la que ya a muy corta edad debemos hacerle frente. Pero aún más importante, abre paso a que se fomente la reflexión para proponer soluciones efectivas en beneficio de la juventud.

Causas y efectos de la pandemia en la juventud

1. Aislamiento social

Cuántas veces no escuchamos “esta persona se contagió simplemente por estar en el

lugar equivocado en el momento equivocado”. Ni los más jóvenes tenían garantía de no ser contagiados, por eso, el aislamiento fue parte imprescindible para evitar correr el riesgo de contraer COVID-19.

La contraparte es que el aislamiento se extendería por un largo tiempo y haría que muchos jóvenes quedaran expuestos al peligro de ser víctimas de explotación, violencia y abuso dentro de su propio hogar. Por otro lado, el aislamiento social trajo “un mayor tiempo de exposición a las pantallas, poca realización de actividad física y manifestación de sentimientos negativos como el miedo, la angustia o depresión”. (UNICEF, UNICEF, 2020)

Aunque la Organización Mundial de la Salud anunciara el 5 de mayo de 2023 el fin de la emergencia de salud pública a nivel internacional por COVID-19, los estragos del aislamiento siguen latentes. David Malpass, presidente del Grupo Banco Mundial mencionó que “el aislamiento social –entre otros factores– son una amenaza que podría destruir décadas de avance en la generación de capital humano”.

Las habilidades sociales son desarrolladas en su mayor capacidad durante la adolescencia y juventud, en esta etapa se agregan valores como el autocontrol, la empatía, la asertividad, la comunicación y demás. Es claro que esta generación sufrirá un impacto enorme si no se toman las debidas medidas.



2. Educación y desigualdad

La educación tuvo diferentes experiencias para los jóvenes, por un lado, estaban aquellos que se adaptaron perfectamente al estudio virtual; y que sumado al privilegio con el que muchos gozan de contar con todas las herramientas tecnológicas necesarias y el conocimiento apropiado para su manejo, fue un paso importante para la toma de decisiones a explorar nuevas formas de aprendizaje fuera del aula, incluso para ensanchar los horizontes de estudio hacia campos internacionales.

Pero también están aquellas jóvenes víctimas de la pandemia ¿la causa? El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) presentó las razones que orillaron a muchos a abandonar los estudios. Dentro del ciclo escolar 2019-2020 se dijo que: 6.7% (49 mil) los dejó porque tenían que trabajar, 8.9% (65 mil) por falta de dinero/recursos, 58.9% (435 mil) por COVID-19 y el 25.5% (188 mil) por otras razones como carecer de computadora, otro dispositivo o de conexión a internet. (INEGI, 2021)

Es muy pronto para decir con certeza qué tanto impacto tendrán estas cifras en la educación de los jóvenes a futuro, pero lo que es un hecho es que se han añadido nuevos retos para esta generación y las que vienen.

3. Inestabilidad emocional

¿Qué es lo primero que viene a la cabeza de alguien cuando se trata de salud?, ¿verdad que normalmente es la parte física? Al fin y al cabo, es lo que, en la mayoría de los casos, suele saltar a la vista con mayor rapidez. Pero, ¿qué hay de la salud mental?

De acuerdo con la Secretaría de Salud “el TDAH, la ansiedad y la depresión son los tres principales problemas de salud mental, y la depresión es la primera causa de discapacidad en el mundo, de acuerdo con los datos de la OMS” (Salud, 2022)

No es de extrañar que la pandemia haya sido un golpe muy fuerte que amenaza el bienestar mental y emocional. Y es que, tal y como lo dice Mónica Morán Padilla, ganadora del Premio Nacional de la Juventud por compromiso social, “Las juventudes nos enfrentamos a la misma pandemia, pero vivimos diferentes contextos y gozamos de distintos privilegios.”

Soluciones para el bienestar y desarrollo juvenil

1. Sobrellevar el aislamiento postpandemia de COVID-19

“Todos queremos nuestra normalidad de vuelta” (Ángela Merkel, canciller alemana). Como todo en la vida, esto será un proceso y aunque es cierto que muchas cosas se salen de nuestro control sí podemos tomar las riendas de nuestra persona.

Muchos jóvenes han visto cambios positivos cuando vigilan su salud mental, es importante identificar y controlar el origen del estrés y angustia. También se puede recurrir a la búsqueda de nuevos hobbies y concentrarlo en un objetivo claro. De hacerlo será más fácil ponerle dedicación a la actividad y sentir satisfacción, pues además abre un espacio a explorar nuevos círculos sociales que fomentan la sana convivencia.

2. Estrategias académicas

¿Cómo afecta estudiar o no en las oportunidades laborales?, ¿Influye el estudio en otras facetas de la vida?, ¿Qué opciones educativas existen para que abandonar los estudios se vea como recurso final, o que ni siquiera se contemple?

El papel del Gobierno Mexicano para brindar iniciativas educativas alrededor del Estado es imprescindible, ¿cómo? Prestando atención a las principales causas por las que hay deserción escolar, las modalidades virtuales vinieron para quedarse y de eso, puede sacarse el máximo provecho. Crear espacios cibernéticos, con recursos gratuitos; marcaría la diferencia para la juventud.

3. Apoyo emocional

El autocuidado es de vital importancia porque facilita el constante monitoreo de nuestra salud mental. Pero ¿cómo saber cuándo es necesario buscar ayuda con un profesional de la salud?

Este tema nos da mucho para decir, pero la intervención por parte de un profesional de la salud mental debe considerarse como parte fundamental en la vida del ser humano. Por diversas cuestiones de privilegio no siempre es posible acceder a este recurso tan vital, de ahí la

importancia que existan más campañas de concientización sobre el tema, servicios gratuitos y de fácil acceso como lo pueden ser los espacios públicos, escuelas y centros comunitarios; para que los jóvenes puedan disponer de ellos.

Conclusiones

Para lograr encarar las problemáticas causadas por el COVID-19 con resiliencia es importante contar con las armas adecuadas. ¿Cómo? Para que un remedio funcione tiene que atacarse la raíz del problema y no sólo los síntomas, por eso, a través del involucramiento del gobierno en reconocer y tratar las causas que aquejan a la juventud junto con la participación activa de las y los jóvenes será posible alcanzar ese bienestar.

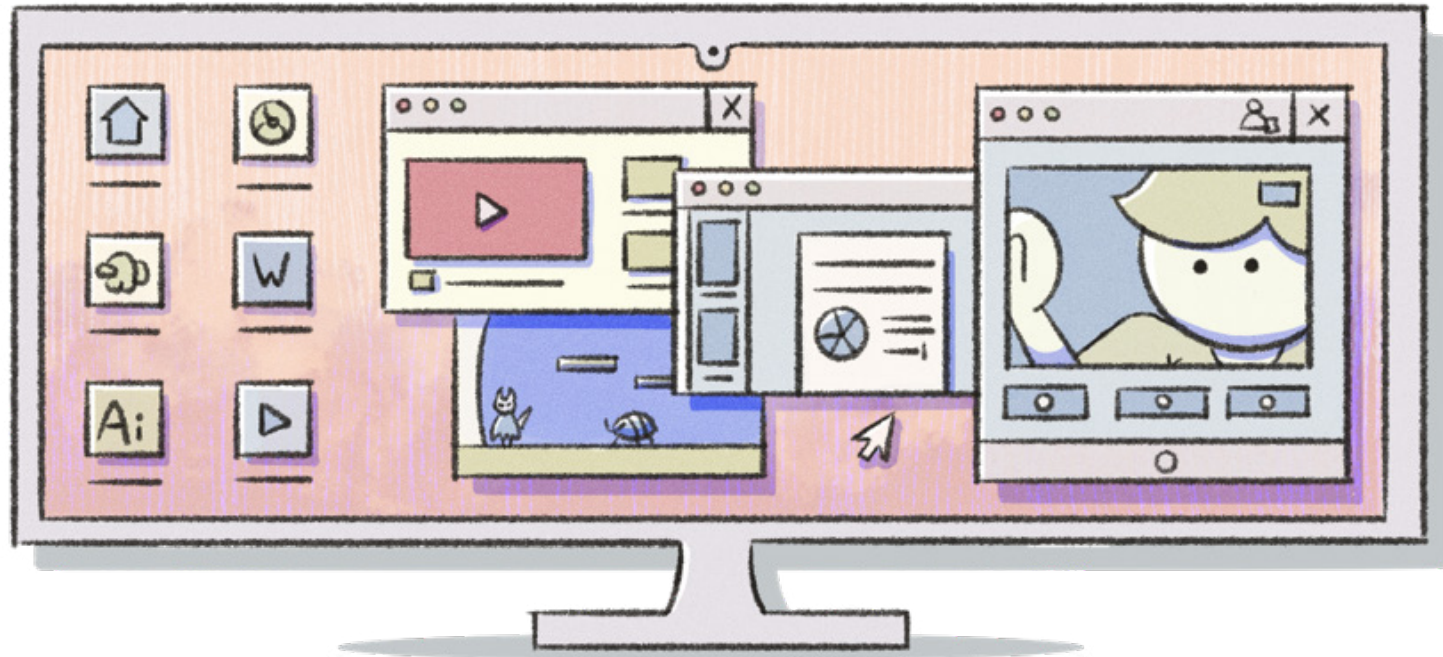
Referencias bibliográficas:

- CEPAL. (4 de Diciembre de 2020). CEPAL. Obtenido de [cepal.org](https://www.cepal.org/es/noticias/la-pandemia-ha-acentuado-la-incertidumbre-contexto-exige-que-jovenes-desarrollen): <https://www.cepal.org/es/noticias/la-pandemia-ha-acentuado-la-incertidumbre-contexto-exige-que-jovenes-desarrollen>
- Geografía, I. N. (23 de Marzo de 2021). INEGI. Obtenido de [inegi.org.mx](https://extranet.inegi.org.mx/covid-19/la-educacion-en-mexico-durante-la-pandemia/): <https://extranet.inegi.org.mx/covid-19/la-educacion-en-mexico-durante-la-pandemia/>
- INEGI. (23 de Marzo de 2021). INEGI. Obtenido de [inegi.org.mx](https://extranet.inegi.org.mx/covid-19/la-educacion-en-mexico-durante-la-pandemia/): <https://extranet.inegi.org.mx/covid-19/la-educacion-en-mexico-durante-la-pandemia/>
- Mundial, B. (16 de Febrero de 2023). Banco Mundial. Obtenido de [bancomundial.org](https://www.bancomundial.org/es/news/press-release/2023/02/16/covid-19-s-impact-on-young-people-risks-a-lost-generation): <https://www.bancomundial.org/es/news/press-release/2023/02/16/covid-19-s-impact-on-young-people-risks-a-lost-generation>
- OMS. (s.f.). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de [who.int](https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?gclid=Cj0KCQjwuZGnBhD1ARIsACxbAVj61GQwZSB0XgioRtEFeLRG9Vx-uzsuyPU1Ez5XObtEaVD2QXVUjKRMAvt6EALw_wcB): https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?gclid=Cj0KCQjwuZGnBhD1ARIsACxbAVj61GQwZSB0XgioRtEFeLRG9Vx-uzsuyPU1Ez5XObtEaVD2QXVUjKRMAvt6EALw_wcB
- OPS. (2022). Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar. OPS.
- Salud, S. d. (14 de Septiembre de 2022). Gobierno de México. Obtenido de [gob.mx](https://www.gob.mx/salud/prensa/467-mas-de-50-de-trastornos-mentales-en-la-edad-adulta-iniciaron-en-la-ninez-y-la-adolescencia?idiom=es): <https://www.gob.mx/salud/prensa/467-mas-de-50-de-trastornos-mentales-en-la-edad-adulta-iniciaron-en-la-ninez-y-la-adolescencia?idiom=es>
- UNICEF. (16 de Diciembre de 2020). UNICEF. Obtenido de [unicef.org](https://www.unicef.org/argentina/historias/como-afecta-el-aislamiento-social-los-y-las-adolescentes): <https://www.unicef.org/argentina/historias/como-afecta-el-aislamiento-social-los-y-las-adolescentes>
- UNICEF. (10 de Abril de 2020). UNICEF. Obtenido de [unicef.org](https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/no-dejemos-ninos-sean-victimas-ocultas-de-la-pandemia-covid-19): <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/no-dejemos-ninos-sean-victimas-ocultas-de-la-pandemia-covid-19>



El impacto de la pandemia en la juventud mexicana

Brenda Valle Sepulveda



Hace tres años, la Organización Mundial de la Salud dio el anuncio público de que el COVID-19 era una problemática mundial sin solución presente, por lo que medidas extremas fueron tomadas. Dichas medidas variaron desde tener que taparse la parte inferior de la cara con una máscara, hasta aplicar límite de cupo de personas en un área en específico. Sin embargo, la medida que tuvo el mayor impacto en la sociedad mundial fue el aislamiento obligatorio. Aunque la pandemia no era un concepto nuevo para la humanidad, en marzo de 2020 cuando la pandemia se hizo oficial en México, todos reaccionamos como si lo fuera.

Los adultos se vieron afectados en formas innumerables. Muchas personas perdieron su trabajo mientras que otras cerraron negocios que alguna vez fueron estables. No obstante, la repercusión que la pandemia causó en las y los jóvenes mexicanos fue permanente e inapelable. El aislamiento influyó y transformó la forma en la que los adolescentes se comunicaban e

interactuaban. Nuevas barreras físicas privaron a los jóvenes de las interacciones cara a cara a las cuales tanto estaban acostumbrados. Las restricciones durante la pandemia del coronavirus tuvieron efectos en los adolescentes que conllevaron al incremento de la presencia de los trastornos mentales en los jóvenes, no solo en México, pero en el mundo.

La Organización Panamericana de la Salud, mejor conocida como OPS, realizó un estudio en noviembre del 2021 donde se analizaron las diferentes repercusiones que tuvo la pandemia en Latinoamérica. Se dieron a conocer varios elementos que impactaron de una forma u otra la salud mental de la población latinoamericana. Uno de los elementos que destacaron fue el incremento de violencia familiar y doméstica, especialmente dirigida hacia las mujeres del hogar. Durante las primeras tres semanas de la pandemia, las llamadas y mensajes de emergencia que recibió la Red Nacional de Refugios por parte de mujeres denunciando un

caso de violencia doméstica aumentaron un 80% (Ortiz, 2020). Estos datos comprobaron que el hogar no era del todo seguro en varias ocasiones, afectando tanto físicamente como mentalmente a todos los integrantes de la familia, incluyendo a los jóvenes.

Otro cambio radical que surgió durante la pandemia fue el cierre de escuelas. La pandemia introdujo las clases virtuales como nueva forma de comunicación académica. Dicha modalidad manifestó una variedad de desventajas que afectaron el desarrollo de los adolescentes. Al reducir la eficacia de la relación docente-estudiante, el desarrollo cognitivo y aprendizaje se vio deteriorado para todas las áreas escolares. La falta de interacción con otros estudiantes exaltó aún más la soledad causada por el aislamiento. La transformación de un ambiente social a uno apartado con restricciones irrompibles expuso y puso en juego la etapa más vulnerable del desarrollo humano, la adolescencia.

La pandemia puso a prueba las habilidades de la población de procesar y manejar el aislamiento prolongadamente. Los jóvenes y niños que estaban pasando por la etapa de la adolescencia fueron interrumpidos en su crecimiento mental y búsqueda de identidad personal. El cerebro de un adolescente tiene reacciones mucho mayores a los estímulos presentados en el día a día que el de un adulto. "No es lo mismo, en términos de desarrollo, perder dos años durante la adolescencia que durante la vida adulta, ya que entre los 13 y 15 años se presentan muchos cambios a nivel biológico, psicológico y social" (Maturana, 2022). Pongamos el caso del comportamiento desregularizado de la serotonina en el cerebro adolescente. Cuando un joven tiene un nivel adecuado de dicha hormona disfruta del bienestar pleno. Sin embargo, los niveles de dicha hormona son fácilmente afectados por lo que pueden disminuir de forma desproporcionada al estar frente a situaciones de soledad y estrés, abriendo las puertas a la baja autoestima, a los trastornos alimenticios, a la depresión, entre otros trastornos psicológicos. Otras hormonas que trabajan a la par con el cerebro durante la adolescencia son la oxitocina y la dopamina.

Dichas hormonas toman el rol de neurotransmisores que dependen de las relaciones sociales para mantener sus niveles estables. Por lo tanto, el aislamiento afectó directamente el comportamiento de estas hormonas, sensibilizando aún más el desarrollo del cerebro adolescente.

La pandemia fue una medida necesaria para mantener a la población de cada país lo más segura posible de la amenaza del coronavirus. Sin embargo, los jóvenes fueron bombardeados con consecuencias devastadoras que afectaron su desarrollo personal y cognitivo permanentemente. Un factor que aportó al incremento de trastornos mentales en la población mexicana fue la falta de inversión por parte del Estado en los servicios dirigidos a la salud mental. La inversión para el mejoramiento de la salud mental en Latinoamérica es el 2% del total del gasto para los servicios de salud. De ese 2%, se invierte un 61% en hospitales psiquiátricos, postergando el cuidado de trastornos como la depresión y la ansiedad (Corso, 2021). Problemáticas como el hecho de que 28% de los mexicanos sufrieron de estrés postraumático durante la cuarentena, y el incremento de consumo de sustancias ilícitas por parte de los jóvenes, surgieron a partir de dicho descuido. Por lo tanto, podemos concluir que la falta de atención a la salud mental y el estar expuestos constantemente al miedo de enfermarse o de perder a un ser querido, al deterioro de la economía nacional y al aislamiento social, puso a los jóvenes en México en riesgo de adquirir algún tipo de trastorno psicológico.

Referencias bibliográficas:

- Clinica las Condes. (7 de septiembre de 2022). La salud mental de los jóvenes post pandemia. <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Lista-do/Psiquiatria-Infantil/salud-mental-jovenes-post-pandemia>
- Corso, P. (6 de diciembre de 2021). Pandemia causa "efecto devastador" en salud mental. SciDev.Net. https://www.scidev.net/america-latina/news/pandemia-causa-efecto-devastador-en-salud-mental/?https://www.scidev.net/america-latina/&gclid=Cj0KCQjw3JanBhCPARIsA-JpXTx5Fv_XRCyv6N9TydAtsgQp06LwECADYrdKj2pMHUsljMpkcHG99UYoaAljmEALw_wcB
- Organización Panamericana de la Salud. (24 de noviembre de 2021). La OPS destaca la crisis de salud mental poco reconocida a causa de la COVID-19 en las Américas. <https://www.paho.org/es/noticias/24-11-2021-ops-destaca-crisis-salud-mental-poco-reconocida-causa-covid-19-americas>
- Unicef. (s.f.). ¿Cómo se desarrolla el cerebro de un adolescente? <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/como-se-desarrolla-el-cerebro-de-un-adolescente#:~:text=El%20adolescente%20se%20gu%C3%ADa%20m%C3%A1s,m%C3%A1s%20gratificantes%20las%20relaciones%20sociales>

Duelo y resiliencia: una breve reflexión sobre la pandemia

Llanet Ramos Valenzuela

La Organización Mundial de la Salud (OMS) anunció el fin del COVID-19 como emergencia sanitaria internacional el pasado 5 de Mayo de 2023 (OPS, 2023). A tres años del inicio de la pandemia, el consenso es que la pandemia nos ha cambiado. Lo difícil es articular estos cambios, imaginar una línea alternativa del tiempo en la que el COVID nunca existió y comparar las diferencias. Lo difícil es expresar la forma en la que el mundo no es cómo era antes, la manera en la que no somos los que éramos en aquél entonces.

Los jóvenes nos hemos acostumbrado a duelos mayores y menores. La pérdida mayor, la más sentida, es la pérdida de seres queridos, familiares y compañeros, conocidos y desconocidos. Ésta es la pérdida más difícil de afrontar, pero también es la más fácil de entender; este es un dolor que no hace falta explicar.

Los duelos menores son más vagos, más inexactos. Se viven por las cosas que podrían haber sido, por el tiempo muerto y las oportunidades perdidas. El mundo se paralizó y nuestra vida se frenó en seco. Nuestra imaginación abarca ahora catástrofes más grandes: somos más pesimistas. Conocimos las grietas en nuestros sistemas de apoyo, las formas en las que la sociedad está y no está preparada para afrontar una crisis. También nos conocimos a nosotros mismos en el aislamiento, en la soledad, y en el encierro con otras personas.

No existe una sola “experiencia de la pandemia.” Cada quién la vivió distinto según su familia, su estatus socioeconómico, su ubicación geográfica, su nivel educativo, su personalidad y

su estado de salud. Algunos tuvieron que posponer sus estudios o abandonarlos por completo. Otros perdieron su trabajo. Los que tenían los medios materiales para seguir estudiando se enfrentaron a una educación irregular para la que no estaban preparados.

Para muchos el mundo se volvió del tamaño de una pantalla. La mayoría de sus interacciones pasaron a ser virtuales. El uso excesivo de redes sociales se volvió habitual. Después de un tiempo podías perder la noción del tiempo. Las consecuencias del aislamiento se hacían notar: ansiedad, depresión, e insomnio. En el caso de las personas con poco o escaso acceso a internet esta desconexión social se vio exacerbada. Se volvió imposible realizar cualquier trámite o resolver muchas de las necesidades cotidianas.

A pesar de esto, no todo fue malo. En internet sucedió la explosión de contenido educativo más grande de la historia. Aparecieron innumerables cursos universitarios, talleres, libros gratuitos, tutoriales y comunidades. Si la salud mental te lo permitía (y tenías un celular o una computadora), podías estudiar lo que quisieras, aprender matemáticas, o a tejer, o a esculpir con resina. El trabajo remoto es ahora una opción, preferida por los jóvenes, que las compañías ofrecen a sus empleados. Ciertos procesos burocráticos se volvieron más sencillos, más accesibles. Tomamos conciencia de lo importante de la comunicación y la coordinación en situaciones de emergencia.

Pero todo tiene su costo. Las secuelas de nuestro desarrollo interrumpido las vivimos todos los días. Los trastornos de salud mental y las

adicciones han aumentado (IMMS, 2023). La vida sigue como siempre, pero nosotros no. ¿Qué hacemos con esto? ¿Qué sigue ahora?

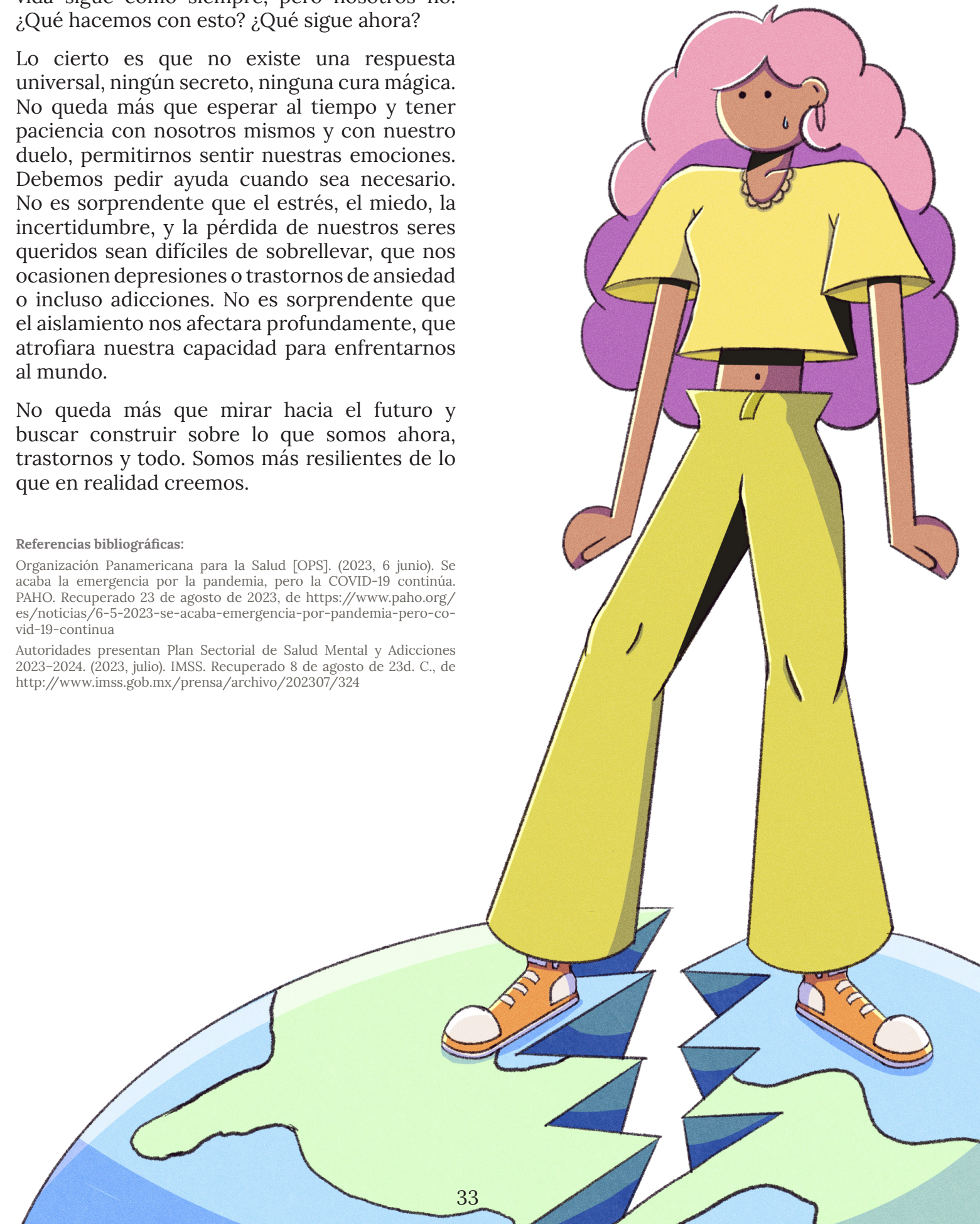
Lo cierto es que no existe una respuesta universal, ningún secreto, ninguna cura mágica. No queda más que esperar al tiempo y tener paciencia con nosotros mismos y con nuestro duelo, permitarnos sentir nuestras emociones. Debemos pedir ayuda cuando sea necesario. No es sorprendente que el estrés, el miedo, la incertidumbre, y la pérdida de nuestros seres queridos sean difíciles de sobrellevar, que nos ocasionen depresiones o trastornos de ansiedad o incluso adicciones. No es sorprendente que el aislamiento nos afectara profundamente, que atrofiara nuestra capacidad para enfrentarnos al mundo.

No queda más que mirar hacia el futuro y buscar construir sobre lo que somos ahora, trastornos y todo. Somos más resilientes de lo que en realidad creemos.

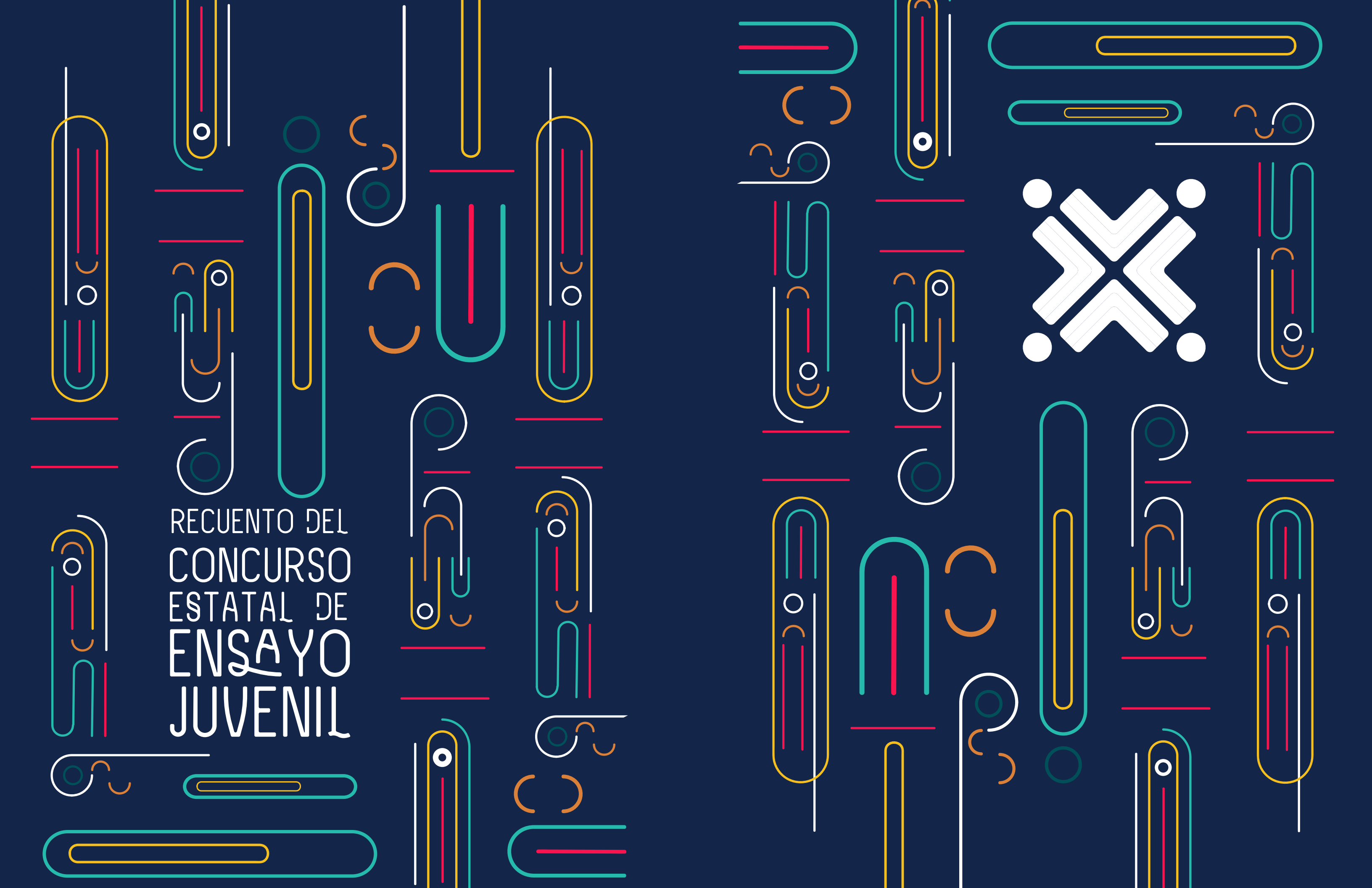
Referencias bibliográficas:

Organización Panamericana para la Salud [OPS]. (2023, 6 junio). Se acaba la emergencia por la pandemia, pero la COVID-19 continúa. PAHO. Recuperado 23 de agosto de 2023, de <https://www.paho.org/es/noticias/6-5-2023-se-acaba-emergencia-por-pandemia-pero-covid-19-continua>

Autoridades presentan Plan Sectorial de Salud Mental y Adicciones 2023-2024. (2023, julio). IMSS. Recuperado 8 de agosto de 23d. C., de <http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202307/324>



RECUENTO DEL
CONCURSO
ESTATAL DE
ENSAYO
JUVENIL





INSTITUTO
SONORENSE
DE LA JUVENTUD

