



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



Trabajo Final de Grado
Proyecto de Investigación

**La pandemia y su impacto sobre la visión del mundo,
los otros y de sí mismos en adolescentes**

Autora: Milagros Castelli

C.I: 5.120.779-6

Tutora: Prof. Agda. Mag. Graciela Loarche

Revisora: Asist. Mag. Mariana Pereira

Montevideo, Abril de 2024

Resumen.....	2
Summary.....	2
Fundamentación y antecedentes.....	3
MARCO TEÓRICO.....	5
Desastre, evento extremo y emergencia.....	5
Adolescencia, salud mental y pandemia.....	7
Lo traumático.....	9
Resiliencia.....	11
Objetivos generales y específicos.....	14
Objetivos Generales.....	14
Objetivos Específicos.....	14
Metodología.....	15
Modalidad Cuantitativa.....	15
Modalidad Cualitativa.....	19
Población de estudio e institución.....	22
Cronograma tentativo de ejecución.....	22
Consideraciones Éticas.....	24
Resultado esperados y plan de difusión.....	25
Referencias.....	27

Resumen

Este pre-proyecto de investigación se enmarca en el Trabajo Final de Grado para la licenciatura en Psicología de la Universidad de la República. El proyecto busca explorar el impacto psicosocial de la pandemia de Covid-19 en adolescentes uruguayos, centrando la atención en cómo ha afectado su percepción del mundo, de los demás y de sí mismos, focalizando tanto en lo traumático de la experiencia como en la investigación de las estrategias de resiliencia que los adolescentes han desarrollado a partir de la experiencia. Utilizando un enfoque metodológico mixto, se propone el análisis de datos tanto cuantitativos como cualitativos para ofrecer una comprensión integral de las experiencias de los adolescentes después de la pandemia. Los resultados esperados buscan contribuir al desarrollo de estrategias de apoyo psicosocial adaptadas a las necesidades de los jóvenes atravesados por desastres como la pandemia.

Palabras clave: *Impacto psicosocial, adolescencia, Covid-19, trauma, resiliencia*

Summary

This pre-research project is part of the Final Degree Project for the Bachelor's degree in Psychology at the Universidad de la República. The project seeks to explore the psychosocial impact of the Covid-19 pandemic on Uruguayan adolescents, focusing on how it has affected their perception of the world, others, and themselves, focusing both on the traumatic experience and on the investigation of resilience strategies that adolescents have developed from the experience. Using a mixed methodological approach, it proposes the analysis of both quantitative and qualitative data to offer a comprehensive understanding of adolescent's experiences after the pandemic. The expected results aim to contribute to the development of psychosocial support strategies adapted to the needs of young people affected by extreme events like the pandemic.

Keywords: *Psychosocial impact, adolescence, Covid-19, trauma, resilience*

Fundamentación y antecedentes

La pandemia de Covid-19, declarada oficialmente por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en marzo de 2020, ha marcado un antes y un después en la historia contemporánea, afectando profundamente todos los aspectos de la vida humana a nivel global. Este evento sin precedentes ha llevado a gobiernos a implementar medidas de confinamiento y distanciamiento social, incluido Uruguay, con el objetivo de contener la propagación del virus. Aunque necesarias, estas medidas han tenido un impacto significativo en la salud mental de la población, especialmente en los adolescentes, cuyo desarrollo está intrínsecamente vinculado a la interacción social y la autonomía, el impacto ha sido particularmente profundo.

El presente trabajo pretende analizar cómo la experiencia única del aislamiento y la exposición continua a un estado de emergencia sanitaria global han afectado las percepciones, emociones y comportamientos de los adolescentes, influenciando su visión del entorno, las relaciones interpersonales y la autoimagen.

Para abordar esta problemática, se realiza un pre-proyecto de investigación de modalidad mixta, empleando tanto métodos cualitativos como cuantitativos para obtener una comprensión integral de las experiencias de los adolescentes. Este enfoque permitirá no solo identificar las alteraciones en la salud mental y el bienestar emocional de los jóvenes, sino también comprender los mecanismos de resiliencia y adaptación que han empleado durante este periodo.

En un momento en el que la pandemia continúa presentando desafíos significativos, este estudio se posiciona como una contribución al campo de la psicología, ofreciendo *insights* para el desarrollo de estrategias de apoyo dirigidas a adolescentes, con el fin de mitigar los

efectos negativos de la pandemia en su salud mental y promover un desarrollo saludable y resiliente.

Investigaciones emergentes han comenzado a documentar el impacto de la pandemia en la salud mental de los adolescentes. Estudios realizados en diversos contextos han reportado incrementos en síntomas de ansiedad, depresión, y estrés, así como problemas relacionados con el sueño y la alimentación (Sánchez et al. 2022).

López & Drivet (2023) realizaron un estudio que investigó los efectos de la pandemia de Covid-19 en la salud mental de niños, niñas y adolescentes argentinos, utilizando la Escala de Fortalezas y Dificultades (SDQ, por sus siglas en inglés) en 498 participantes. El estudio reveló que el 22.3% mostró puntuaciones anormales en la escala global de Dificultades del SDQ, siendo los síntomas emocionales los más prevalentes. Se encontró que factores como el impacto de la pandemia en la vida familiar, la cantidad de amigos íntimos y el desempeño escolar explicaron el 28.4% de la variabilidad en las dificultades reportadas, subrayando la importancia de apoyar a las familias afectadas y fomentar la calidad educativa para mitigar el impacto en la salud mental infanto-juvenil.

Bernal-Jiménez et al. (2023) a través de una revisión sistemática de literatura en donde se incluyeron diversos países (Países Bajos, Canadá, Reino Unido, Noruega, Estados Unidos, China, Italia, Australia, y Lituania) señalan un aumento significativo de síntomas internalizantes (ansiedad, depresión, problemas emocionales, y afectos positivos y negativos). Esto indica un impacto considerable de la pandemia en la salud mental de los jóvenes, reforzando la necesidad de atención y estrategias de intervención focalizadas. En cuanto a los síntomas externalizantes (conducta, hiperactividad, y problemas de relación con iguales) no se encontraron aumentos significativos.

Gavilanes et al. (2023), a partir de una revisión teórica, examinaron 50 documentos, identificando que la ansiedad fue la emoción más prevalente, afectando a más del 65% de los adolescentes. Además, la depresión y el miedo presentaron índices mayores al 50% durante el aislamiento social.

Rodríguez (2022) destaca cómo el Covid -19 ha agudizado las desigualdades existentes, afectando primordialmente a niños, niñas y adolescentes en América Latina. El autor resalta la necesidad de enfoques integrales que abarquen salud, educación y derechos humanos, enfocándose en soluciones estructurales que sean inclusivas y sostenibles. El autor subraya la importancia de políticas públicas dirigidas a proteger y garantizar el bienestar y los derechos de la población joven en un contexto de retos sociales y económicos incrementado

MARCO TEÓRICO

Desastre, evento extremo y emergencia

Según Benyakar (2003), el concepto de "desastre" se refiere a las características del evento (severidad e impacto, escala, causas, entre otras), mientras que "catástrofe" se relaciona con la acción desestructurante del evento tanto en lo individual como en lo colectivo, social, público, o material. Aunque estos términos suelen usarse como sinónimos en la literatura profesional, Benyakar (2003) destaca que la preferencia por uno u otro término varía según los países o culturas, pero en su trabajo los utiliza de manera indistinta.

Lavell (2001) define a los eventos extremos como un evento o fenómeno, ya sea de origen natural, tecnológico o causado por acciones humanas, y que se define por sus propiedades distintivas, su intensidad, posición geográfica y el alcance de su impacto. Constituye una manifestación concreta en un momento y lugar específicos de algo que representa una amenaza.

El concepto de “desastre” es definido por el autor como : “(...) el fin de un proceso, a veces muy largo, de construcción de condiciones de riesgo de la sociedad.” (Lavell, 2001. p.5) estas condiciones de riesgo son preexistentes en esta sociedad y un evento extremo o un desastre las puede dejar en evidencia.

El concepto de “emergencia”, por otro lado, es entendido por Beyakar (2003) como una situación con necesidades urgentes que requiere de una acción rápida. En el contexto de los desastres, se refiere a una fase crucial, que puede durar desde minutos hasta meses, durante la cual una situación afecta significativamente el equilibrio social o emocional de las personas. Conforme evoluciona, la emergencia puede transformarse en una situación de mayor gravedad, exigiendo respuestas inmediatas para mitigar sus efectos.

Siguiendo esta línea, la pandemia por el virus Covid-19 puede ser entendida como un desastre, ya que ha representado un punto de inflexión en la dinámica social, económica e individual a nivel global, afectando de manera significativa la salud mental y el bienestar de las poblaciones. Lavell (2020) la califica de esta forma debido varios factores, como la interrupción de la vida cotidiana, su escala global, sus impactos multidimensionales (sanitarios, económicos y sociales), y analiza cómo la pandemia se compara con desastres naturales tradicionales en aspectos como su causa y naturaleza (mientras que los desastres tradicionales como terremotos, huracanes o inundaciones son desencadenados por eventos físicos específicos, el Covid-19 es un desastre biológico originado por un virus), los modelos de riesgo y de gestión (en los desastres físicos, la exposición está relacionada con la ubicación geográfica y las características del evento, en el caso del Covid-19, la exposición es global y depende del comportamiento humano y las políticas de salud pública, y las intervenciones gubernamentales).

Desastres, como la pandemia de Covid-19, pueden alterar significativamente la percepción y la relación de los individuos con su entorno, los otros y consigo mismos. En adolescentes, estos cambios pueden ser particularmente profundos, afectando su desarrollo psicosocial y su visión del futuro (Uzcategui. 2022).

Pérez-Sales (2010) plantea que el foco debe ponerse en las oportunidades de cambio que traen consigo las catástrofes y eventos extremos, estas oportunidades *“derivan de la necesidad de reconstruir (y por tanto la posibilidad de repensar y rediseñar) las estructuras”* (p. 50). Es decir, aunque la pandemia por Covid-19 haya representado un momento crítico de necesidad y vulnerabilidad para las comunidades afectadas, también ofrece una oportunidad para implementar cambios significativos en el cuidado y la infraestructura de la salud mental.

Adolescencia, salud mental y pandemia

La OMS (2022) define a la salud mental como un estado de bienestar mental esencial para enfrentar el estrés, desarrollar habilidades, aprender, trabajar y contribuir a la comunidad. Va más allá de la ausencia de trastornos mentales, involucrando un proceso complejo que varía entre individuos. Incluye trastornos y discapacidades psicosociales, asociados a angustia y discapacidad funcional. La salud mental es un derecho humano fundamental y juega un papel crucial en el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

La salud mental está influenciada por una combinación de factores individuales, sociales y estructurales a lo largo de la vida. Factores psicológicos, biológicos, y la exposición a condiciones adversas como la pobreza y la violencia aumentan la vulnerabilidad a problemas de salud mental. Los factores de protección, como habilidades sociales y emocionales y entornos seguros, fomentan la resiliencia. Los riesgos varían según el momento de la vida, siendo especialmente críticos en la infancia y adolescencia. Amenazas

globales como crisis económicas y emergencias sanitarias también incrementan los riesgos de salud mental (OMS, 2022).

La Organización Mundial de la Salud caracteriza la adolescencia como una fase clave de desarrollo que ocurre tras la infancia y antes de la adultez, comprendida entre los 10 y 19 años aproximadamente. A pesar de los retos para definir un rango de edad preciso, esta etapa se destaca por su significativo papel adaptativo, funcional y crucial en el crecimiento (UNICEF, 2020).

Sujoy (2014) sugiere que la noción de adolescencia es una construcción social en tanto cada época y cada tiempo histórico construye su propia narrativa en relación a la infancia y la adolescencia. Sujoy (2014) afirma que *“las definiciones colectivas de las representaciones de la infancia y la adolescencia son producidas y a su vez productoras de procesos en los que resultan inseparables de la cultura y los sujetos que la constituyen”* (p. 73).

Siguiendo esta línea, si estudiamos a la adolescencia en la actualidad, debemos pensarla como una etapa que ha sido intrínsecamente atravesada por la pandemia de Covid-19, ya que este evento ha representado un cambio de paradigma en la construcción de subjetividad en muchos aspectos, sobre todo relacionados a la adolescencia.

La pandemia ha impuesto desafíos únicos a los adolescentes, un grupo especialmente vulnerable a los cambios en la dinámica social y familiar. El confinamiento, la interrupción de la rutina educativa y las restricciones en la socialización han contribuido a una sensación de aislamiento, ansiedad y otros desafíos de salud mental (UNICEF, 2022). Estudios como los de López & Drivet (2023) subrayan la necesidad de apoyar la salud mental adolescente durante y después de desastres como la pandemia.

Cabe señalar que, aunque Uruguay no tuvo una etapa de confinamiento obligatorio impuesto por el gobierno local, aún así se incentivó a la población general a resguardarse en sus hogares en la medida que les sea posible, esta estrategia de “responsabilidad individual” si bien buscaba respaldar las libertades de cada ciudadano, llevó a que en algunos hogares se guardara un confinamiento muy estricto, mientras que en otros las medidas fueran más flexibles. Aún así, sí se tomaron ciertas medidas como la virtualidad de las aulas y el cierre de ciertos espacios sociales como complejos deportivos, siendo las poblaciones adolescentes particularmente afectadas con estas medidas (Giz, 2024).

Lo traumático

El concepto de trauma colectivo (Pérez-Sales, 2006) refiere a la experiencia compartida por un grupo de personas que han sido expuestas a un evento traumático que afecta a la comunidad en su conjunto. Este tipo de trauma puede surgir de catástrofes naturales, conflictos armados, actos de terrorismo, o eventos históricos de gran magnitud. La característica principal del trauma colectivo es su capacidad para impactar y transformar la identidad, las relaciones y la cohesión social de la comunidad afectada:

“Individuo y sociedad resultan así indisociables, porque al final, ambos son parte del conjunto de elementos que van conformando la representación social de las cosas que desarrolla cada persona. Esta representación (...) puede en ocasiones ser compartida por una mayoría de los miembros de una comunidad, y esto tiene implicaciones en cada persona tomada una a una. Es en este sentido que el concepto de imaginario colectivo o de representación social compartida tiene sentido” (Pérez-Sales, 2006 p. 215).

Este fenómeno requiere un enfoque de intervención que no solo aborde las necesidades individuales, sino que también considere las dinámicas y las necesidades colectivas, promoviendo estrategias de resiliencia y recuperación a nivel comunitario.

Por otro lado, los elementos de resistencia y factores positivos de cambio se refieren a las capacidades internas y externas que permiten a las personas y comunidades enfrentar y superar el impacto de experiencias traumáticas. Estos elementos incluyen la resiliencia individual, el apoyo social, la cohesión comunitaria, y la capacidad para encontrar significado y propósito; incluso en circunstancias adversas. Los factores positivos de cambio implican el crecimiento post-traumático, como el desarrollo de nuevas perspectivas, fortalezas personales, y un sentido renovado de valor personal y colectivo.

Finalmente, Pérez-Sales (2006) aborda el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) a partir de datos y evidencias que subrayan su complejidad y las variadas respuestas individuales ante eventos traumáticos. Las reflexiones actuales enfatizan la importancia de un enfoque personalizado en el tratamiento, reconociendo la diversidad de experiencias y reacciones al trauma. El Trastorno de Estrés Postraumático Complejo se refiere a una forma más severa del TEPT que surge tras la exposición prolongada a situaciones traumáticas, como el abuso continuo o la violencia. Incluye síntomas del TEPT tradicional, pero también se caracteriza por dificultades en la regulación emocional, alteraciones en la percepción de sí mismo y del perpetrador, y problemas en las relaciones interpersonales. A su vez, destaca la necesidad de terapias que integren tanto técnicas psicológicas como el apoyo social, promoviendo la resiliencia y el crecimiento post-traumático para facilitar la recuperación de los afectados.

A partir de la evidencia recogida en los estudios realizados por Rodríguez (2022), Gavilanes et al. (2023), Bernal-Jiménez et al. (2023) y López & Drivet (2023) se deduce que la pandemia de Covid-19 ha representado una experiencia suficientemente extrema como para categorizar los síntomas descritos en dichas investigaciones (ansiedad, depresión,

miedo, etc) como característicos de un posible TEPT, o al menos, como parte de una experiencia traumática compartida colectivamente.

Concretamente, la revisión sistemática de Bernal-Jiménez et al. (2023) identificó un aumento significativo en síntomas internalizantes entre adolescentes de diversos países. Estos hallazgos evidencian el impacto del trauma colectivo causado por la pandemia y la necesidad de estrategias de intervención que aborden tanto las necesidades individuales como las colectivas.

Resiliencia

Antes de la pandemia, la literatura ya sugería la importancia de considerar factores como la resiliencia y el afrontamiento en contextos adversos para el bienestar de los adolescentes. Eventos extremos como la pandemia por Covid-19 exacerban estos desafíos, resaltando la necesidad de estudios específicos que aborden las vivencias de los adolescentes en contextos de crisis sanitaria.

La resiliencia, definida como la capacidad de los individuos y comunidades para adaptarse y recuperarse de adversidades, es crucial en contextos como los de la pandemia. Las estrategias pueden incluir la promoción de redes de apoyo social, el fomento de prácticas saludables de manejo del estrés y el fortalecimiento de los servicios de salud mental comunitarios. Por ejemplo, la investigación de Rodríguez (2022) destaca la necesidad de enfoques integrales que incluyan apoyo social y políticas públicas para proteger el bienestar de los jóvenes.

Entonces, es posible aprender y enseñar a partir de experiencias traumáticas a través de la resiliencia. Tedeschi y Calhoun (1994, citado por Pérez-Sales 2006) identifican tres categorías de efectos positivos post-traumáticos, medidos por el *Post-Traumatic Growth Inventory*, que incluyen: cambios en la percepción de uno mismo, mejoras en las relaciones

interpersonales, y una reevaluación de la filosofía de vida. Es decir, a pesar del impacto negativo inicial, muchas personas logran encontrar aspectos positivos en sus experiencias, lo que contribuye a una visión más compleja de la resiliencia y el crecimiento personal.

La pandemia de Covid-19 ha repercutido significativamente en la salud mental colectiva, destacando la necesidad de un enfoque integral y comunitario hacia el bienestar. La crisis sanitaria ha evidenciado que la salud mental no solo es un asunto individual sino también colectivo, requiriendo de estrategias que fomenten el bienestar compartido y la solidaridad entre las comunidades.

La pandemia ha resaltado la importancia de preparar a las comunidades para responder de manera efectiva a desastres, no solo desde una perspectiva física sino también mental preventiva. La implementación de programas de educación sobre salud mental, el entrenamiento en habilidades de afrontamiento y la creación de espacios seguros para el diálogo y el apoyo emocional son fundamentales para construir resiliencia colectiva.

Actualmente persiste una brecha significativa en la comprensión de cómo los adolescentes están procesando y adaptándose a los cambios impuestos por la pandemia, especialmente en contextos latinoamericanos. La mayoría de los estudios, como los citados anteriormente, se han centrado en los aspectos patologizantes que ha dejado la pandemia, quedando un vacío en cuanto a cómo los adolescentes pueden estar desarrollando nuevas habilidades o adaptaciones positivas ante la adversidad.

Problema y preguntas de investigación

Como se mencionó, la pandemia de Covid-19 ha generado cambios sin precedentes en la vida cotidiana de las personas a nivel global. Uno de los grupos más afectados por estas transformaciones son los adolescentes, quienes han experimentado una interrupción significativa en su desarrollo social, educativo y emocional. Las medidas de confinamiento,

el distanciamiento social y la transición a la educación en línea pueden haber alterado su interacción con el mundo, los demás y su percepción de sí mismos. Esta etapa de la vida, crucial para el desarrollo de la identidad y la autonomía, ha sido marcada por una crisis sanitaria que podría tener efectos a largo plazo en su bienestar mental y en su construcción de la realidad.

Mientras algunos estudios se han enfocado en las consecuencias educativas o en el aumento de ciertos trastornos psicológicos, hay una falta de investigación sobre cómo esta experiencia colectiva ha reconfigurado la manera en que los adolescentes entienden y se relacionan con el mundo, con los otros y consigo mismos. Este estudio busca una comprensión integral del impacto de la pandemia en estos aspectos de la vida adolescente, explorando las percepciones y experiencias de los adolescentes en el contexto post pandemia de Covid-19.

Comprender estos impactos es de importancia para desarrollar intervenciones psicosociales efectivas que promuevan la resiliencia y el bienestar de los jóvenes en esta etapa crítica de su desarrollo.

Como preguntas de investigación, se plantean las siguientes:

¿Cómo ha impactado la pandemia de Covid-19 en la percepción que tienen los adolescentes sobre el mundo en el que habitan?

- Esta pregunta busca explorar cambios en la visión global de los adolescentes respecto a temas como seguridad, salud, futuro y comunidad a raíz de la pandemia.

¿De qué manera la pandemia ha afectado las relaciones interpersonales y la percepción de los otros en adolescentes?

- Aquí se indaga cómo las medidas de aislamiento y distanciamiento social han reconfigurado las relaciones con pares, familiares y autoridades, y cómo esto ha afectado su comprensión de la solidaridad, la amistad y el apoyo mutuo.

¿Cuáles son los efectos de la pandemia en la auto-percepción y el desarrollo de la identidad en adolescentes?

- Se examina cómo la experiencia de vivir una pandemia durante la adolescencia influye en la construcción de la identidad, la autoestima y la autonomía personal.

Objetivos generales y específicos

Objetivos Generales

Explorar el impacto de la pandemia de Covid-19 en la percepción que tienen los adolescentes sobre el mundo, los otros y sobre sí mismos, identificando cambios significativos en sus actitudes, emociones y comportamientos.

Objetivos Específicos

- Explorar cambios en la dinámica interpersonal de los adolescentes.
- Analizar la autoimagen de los y las adolescentes post pandemia.
- Investigar de qué forma la pandemia alteró su percepción del mundo.
- Identificar estrategias de resiliencia y afrontamiento empleadas.

Estos objetivos están diseñados para proporcionar una comprensión integral acerca de cómo la pandemia ha influenciado a los adolescentes en diversas áreas de sus vidas. La investigación apuntará a generar conocimiento que pueda ser útil para padres, educadores, y profesionales de la salud mental en la formulación de estrategias de apoyo efectivas para esta población después de crisis sanitarias globales.

Metodología

Se empleará una metodología de investigación combinando tanto elementos cuantitativos como cualitativos para capturar la complejidad de las experiencias de los adolescentes durante la pandemia de Covid-19. Utilizando el cuestionario VIVO, diseñado para evaluar el bienestar emocional y psicosocial, se recogerán datos cuantitativos sobre cómo los aspectos psicológicos y las dinámicas interpersonales han sido influenciados por la pandemia. Paralelamente, mediante una consigna de escritura creativa, se invitará a los adolescentes a expresar sus experiencias internas, sentimientos y percepciones sobre la pandemia, facilitando una exploración profunda de su impacto emocional y psicológico. Se prevé un cronograma de investigación de aproximadamente 12 meses de duración.

Modalidad Cuantitativa

La modalidad cuantitativa de este trabajo se centrará en el uso del cuestionario VIVO (Valoración del Impacto Vital Ontológico), una herramienta desarrollada por Pérez-Sales et. al. (2020) para evaluar el impacto psicológico de experiencias extremas en la identidad, las creencias básicas, y los mecanismos de afrontamiento en población general y en supervivientes de dichas experiencias. Este instrumento multidimensional está diseñado para aplicarse a adolescentes y adultos, y se estructura en 10 bloques conceptuales que abarcan desde la visión del mundo y la actitud ante él hasta la identidad y las emociones. Se busca no solo identificar patologías sino entender cómo las experiencias extremas influyen en la percepción de uno mismo y del entorno.

Este cuestionario permite una recolección de datos estructurada y cuantificable, brindando datos sobre los niveles de ansiedad, depresión, y otros indicadores de salud mental en este grupo demográfico.

El cuestionario será administrado de forma presencial, optimizando de esta forma las consideraciones éticas de su aplicación. Se garantizará el anonimato y la confidencialidad de las respuestas para promover una participación honesta y abierta.

Para el análisis de datos, el cuestionario VIVO utiliza un método de análisis factorial para estructurar las respuestas de los bloques conceptuales, integrando tanto ítems aplicables a toda la población como ítems específicos para supervivientes de experiencias extremas. Este enfoque permite una interpretación integral del impacto de dichas experiencias, destacando la importancia de considerar el contexto y la historia personal en el análisis.

El VIVO se compone de 116 elementos diseñados para evaluar las estrategias emocionales, cognitivas y de manejo que las personas implementan frente al efecto de experiencias traumáticas, crisis y pérdidas, así como su influencia en la identidad, autopercepción, y cómo ven a los demás y al mundo (Pérez-Sales, et al. 2012; Pérez-Sales, et al. 2019). Se estructura en diez bloques conceptuales (Visión del mundo; Actitud ante el mundo; Visión del ser humano; Afrontamiento; Impacto hechos pasado; Emociones; Narrar la experiencia; Consecuencias; Apoyo social; Identidad) y 35 subescalas en total.

Dichos bloques están constituidos por los las siguientes subescalas:

- **Visión del mundo:**

BLOQUE CONCEPTUAL I: VISIÓN DEL MUNDO		
Subescalas	Ítems inversos	Ítems directos
Visión del mundo	1, 60, 72	15, 24, 48
Sentido de la vida	34	7
Convicciones	46, 65	14, 28

- **Actitud ante el mundo:**

BLOQUE CONCEPTUAL II: ACTITUD ANTE EL MUNDO		
Subescalas	Ítems inversos	Ítems directos
Suicidio	10, 20	31, 69
Destino	5	45
Ambigüedad / Incertidumbre	32	18
Búsqueda de lógica a los hechos de la vida	19	64

- **Visión del ser humano:**

BLOQUE CONCEPTUAL III: VISIÓN DEL SER HUMANO		
Subescalas	Ítems inversos	Ítems directos
Compartir la experiencia	6, 25, 54	4, 26, 70
Significado del sufrimiento	22, 40, 49	8, 9, 47
Bondad del ser humano	30, 66	12, 52
Confianza en el ser humano	3	16
Comunicabilidad del horror	39	21
Sueños	38	33

- **Afrontamiento:**

BLOQUE CONCEPTUAL IV: AFRONTAMIENTO		
Subescalas	Ítems inversos	Ítems directos
Rumiaciones sobre los hechos	29, 57	35, 61
Afrontamiento activo	23, 63	53, 68
Recuerdo y olvido	42	44

- **Impacto de hechos pasados:**

BLOQUE CONCEPTUAL V: IMPACTO HECHOS PASADO		
Subescalas	Ítems inversos	Ítems directos
Asumir el pasado - Culpa	27, 55, 59	2, 13, 43
Confianza en sí mismo/a	17, 62	56, 71
Aprendizaje	41, 51	36, 50
Posibilidad de cambio	11	67
Miedos	58	37

- **Emociones:**

BLOQUE CONCEPTUAL VI: EMOCIONES		
Subescalas	Ítems inversos	Ítems directos
Emociones asociadas a lo ocurrido	89, 106, 113	96, 79, 114
Control de la situación	81	91
Tolerancia a los sentimientos	101	97

- **Narrar la experiencia:**

BLOQUE CONCEPTUAL VII: NARRAR LA EXPERIENCIA		
Subescalas	Ítems inversos	Ítems directos
Testimonio	80	99
Comunicar todo lo ocurrido	95	76

- **Consecuencias:**

BLOQUE CONCEPTUAL VIII: CONSECUENCIAS		
Subescalas	Ítems inversos	Ítems directos
Cercanía - Insensibilidad con otras personas	83, 107	88, 112
Capacidad para querer a otras personas	92	78
Aceptación del azar	94	75

- **Apoyo social:**

BLOQUE CONCEPTUAL IX: APOYO SOCIAL		
Subescalas	Ítems inversos	Ítems directos
Apoyo social	100, 110	86, 116
Responsabilizar a la propia víctima	103	93

- **Identidad:**

BLOQUE CONCEPTUAL X: IDENTIDAD		
Subescalas	Ítems inversos	Ítems directos
Futuro y esperanza	74, 82, 104	108, 90, 105
Cambios en la identidad	84, 87	98, 109
Cambio de prioridades	77	85
Identidad de víctima	73, 115	102, 111

El cuestionario VIVO aborda consideraciones específicas para su aplicación en adolescentes, reconociendo la importancia de adaptar el proceso a las necesidades y características de este grupo. Campos e Inostroza (2020) sugieren un enfoque cuidadoso y sensible que tome en cuenta el contexto emocional y psicológico de los adolescentes, especialmente al tratar temas delicados relacionados con experiencias extremas. Las autoras destacan la relevancia de establecer un entorno seguro y de confianza para facilitar una comunicación abierta y honesta, garantizando que los adolescentes se sientan escuchados y respaldados durante la aplicación del cuestionario.

Modalidad Cualitativa

Paralelamente, se propone una modalidad cualitativa que se enfocará en consignas de escritura creativa. Este enfoque se basa en los beneficios de la escritura creativa en adolescentes, tales como la activación de la imaginación, el desarrollo de la empatía, la mejora en el funcionamiento cerebral, y la práctica regular que potencia la creatividad y el manejo del lenguaje (Centro de Desarrollo Editorial y de Contenidos, 2021).

Rodríguez (2020) Argumenta que la narrativa es un medio efectivo tanto para construir conocimiento científico como para expresarlo, destacando su rol en la interpretación y análisis de los procesos educativos. La investigación se basa en el análisis y la interpretación de discursos, donde la narrativa sirve para capturar los significados y experiencias de los participantes. La autora propone la narrativa como un método viable y útil para abordar los fenómenos sociales, facilitando un entendimiento profundo de los procesos desde una perspectiva epistemológica y metodológica.

La escritura creativa, como una forma de expresión personal y artística, ofrece una ventana única hacia las experiencias internas, percepciones y emociones de los adolescentes en relación con la pandemia, proporcionando una rica fuente de datos cualitativos que complementa los hallazgos cuantitativos del cuestionario VIVO.

La modalidad cualitativa se centrará en una consigna abierta de escritura creativa. Se invitará a los participantes a expresar sus experiencias, percepciones y emociones relacionadas con la pandemia a través de textos creativos, tales como relatos cortos, poesía o diarios personales.

Las consignas de escritura serán diseñadas para estimular la reflexión y la expresión personal, abordando temas como el aislamiento, la resiliencia, los cambios en las relaciones interpersonales y la percepción del futuro. Los participantes tendrán libertad en la elección del formato y estilo de sus textos, fomentando una expresión auténtica y diversa. Se propone realizar cuatro consignas de escritura creativa en dos encuentros de una hora de duración cada uno. En cada encuentro se presentarán cuatro consignas (dos sobre cada tema), se le pedirá a los participantes que elijan dos (una sobre cada tema), y se proporcionará a los participantes aproximadamente 20 minutos para la elaboración de cada consigna.

A continuación se plantean algunas posibles consignas de escritura creativa, a modo de ejemplo:

1. **Aislamiento:** *Imagina una entrada de un blog sobre cómo fue la experiencia de aislamiento durante la pandemia. Escribe libremente sobre los desafíos enfrentados, lo que hacías para pasar el tiempo, lo que sentiste durante esta etapa.*
2. **Resiliencia:** *Imagina una guía para adolescentes sobre cómo ser fuertes durante una pandemia. ¿Qué consejos encontrarías en ella?*
3. **Relaciones interpersonales:** *Escribe un relato o poema reflexionando sobre cómo cambió tu relación con tu familia o amigos durante la pandemia. Puedes describir tanto los aspectos negativos como los positivos.*
4. **Percepción de futuro:** *Imagina tu vida de adulto. ¿Dónde estás? ¿Cómo te sentís? ¿Por quién estás acompañado/a? ¿Crees que de no haber vivido la pandemia, esta vida sería distinta? Escribe libremente, puede ser un relato, un poema o el estilo con el que te sientas más cómodo/a.*

Estas consignas buscan explorar diferentes aspectos de la experiencia de los adolescentes durante la pandemia, permitiéndoles reflexionar y expresar cómo estos eventos han influido en su vida y en su perspectiva sobre el mundo.

Los resultados recopilados serán sometidos a un análisis de contenido cualitativo, utilizando técnicas de codificación abierta para identificar temas y patrones recurrentes, este análisis es facilitado por Pau Pérez y su equipo y permitirá explorar en profundidad las experiencias subjetivas de los adolescentes, complementando los hallazgos cuantitativos con *insights* cualitativos ricos y matizados.

Población de estudio e institución

Considerando el tiempo transcurrido desde el anuncio de la crisis sanitaria por Covid-19 por la OMS (2020) a la fecha, se propone trabajar con una población de aproximadamente 20 adolescentes de entre 15 y 19 años en la institución Guarida - Espacio Cultural.

Guarida es una institución cultural que brinda distintas actividades recreativas a una población diversa, entre ellos adolescentes de distintos niveles socio - educativos. Esta institución es elegida para el proyecto ya que brinda una muestra diversa en cuanto a edades, identidades de género y niveles educativos y sociales.

Se propone la difusión de la actividad a través de redes sociales y medios de comunicación con el fin de reclutar una mayor cantidad de participantes, en caso de no llegar al número propuesto anteriormente mediante la sola institución.

Cronograma tentativo de ejecución

Se plantea un cronograma de 12 meses dividido en tres etapas clave: la fase de pre-investigación, enfocada en la preparación y el diseño del estudio; la fase de investigación, donde se recopila y analiza la información; y la fase de post-investigación, dedicada a la interpretación de los datos y la redacción del informe final. Cada fase se distingue por un color específico (amarillo, verde y rojo, respectivamente) para facilitar su identificación y seguimiento en el proceso.

	MES	MES	MES	MES	MES	MES	MES	MES	MES	MES	MES	Mes
ACTIVIDAD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Actualización y revisión bibliográfica												

Elaboración de actividades y revisión de cuestionario												
Contacto con centro educativo												
Reclutamiento de participantes												
Coordinación de actividades con centro educativo												
Entrega y recibimiento de consentimientos informados												
Ejecución de actividades: cuestionario VIVO y consigna de escritura												
Recopilación y análisis de datos												
Devolución a padres y participantes sobre resultados primarios												
Elaboración de informe final												
Publicación y difusión de resultados finales												

Consideraciones Éticas

La investigación se llevará a cabo respetando los principios éticos fundamentales, incluyendo el consentimiento informado, la protección de la privacidad y la confidencialidad de los datos.

Se hará especial énfasis en el consentimiento informado, asegurando que tanto los participantes como sus tutores legales, estén plenamente informados sobre los objetivos del estudio y los procedimientos involucrados.

Dado que los sujetos de investigación incluyen a adolescentes, los cuales son considerados una población vulnerable, el estudio se justifica por la necesidad de entender específicamente cómo este grupo ha sido afectado por la pandemia, una cuestión de relevante interés en diversos campos. La Ley de Investigación con Seres Humanos y los principios éticos internacionales serán seguidos para proteger sus derechos y bienestar.

El estudio contempla mínimos riesgos psicológicos, principalmente asociados a la rememoración de experiencias negativas durante la pandemia. Se realizará una valoración fundamentada de estos riesgos y se establecerán medidas preventivas, incluyendo la disponibilidad de asesoramiento psicológico para aquellos participantes que lo requieran.

Se anticipan beneficios indirectos para los participantes, como el contribuir a una mejor comprensión del impacto que tuvo la pandemia en sí mismos y en los otros, lo cual podría guiar el desarrollo de políticas y programas de apoyo. No obstante, se clarificará que la participación en el estudio no ofrece beneficios directos inmediatos para los individuos.

Para minimizar cualquier posible daño, se garantizará un proceso de consentimiento plenamente informado, se mantendrá una comunicación clara y abierta con los participantes

durante toda la investigación, y se ofrecerán referencias para apoyo psicológico profesional en caso de ser necesario.

La confidencialidad de los datos recabados será una prioridad absoluta y todos los datos serán almacenados en bases seguras con acceso restringido únicamente al equipo de investigación. Los resultados se presentarán de manera agregada, sin que sea posible identificar a ningún participante individualmente.

Resultado esperados y plan de difusión

Se espera que el análisis de los datos recopilados a través del cuestionario VIVO contribuya a comprender de qué forma la pandemia por Covid-19 impactó en el psiquismo de los adolescentes, se espera identificar los factores que influyen en la resiliencia de los adolescentes frente a los desafíos impuestos por la pandemia. Asimismo, a través de la modalidad cualitativa, se espera obtener una comprensión profunda de las experiencias personales, percepciones y emociones de los adolescentes relacionadas con la pandemia. Se anticipa que los resultados revelarán las emociones y procesos subjetivos individuales que priman en torno al evento, lo cual servirá de guía para futuras investigaciones en este campo.

Los hallazgos de esta investigación se difundirán a través de varias plataformas y medios para asegurar un amplio alcance e impacto:

1. **Intercambio dentro de la institución:** Dentro de la difusión de los resultados y en una etapa previa a la elaboración del informe final, se contemplaría una charla informativa en la institución en la que se haya llevado a cabo la investigación, dando prioridad a la comunicación a los padres, madres y tutores de los participantes.
2. **Elaboración de informe final:** Tras realizar una actualización bibliográfica, se preparará un informe final que presentará los resultados obtenidos, integrando los

hallazgos clave y las conclusiones derivadas del estudio. Este documento servirá como un compendio de la investigación, proporcionando una síntesis detallada de los datos analizados y las implicaciones de estos para el campo de estudio.

3. **Publicación Académica:** Los resultados serán enviados a convocatorias de revistas académicas de psicología y salud, asegurando que los hallazgos sean accesibles a la comunidad científica y profesional interesada en la salud mental de los adolescentes.
4. **Conferencias y Seminarios:** Se presentarán los hallazgos en conferencias y seminarios relacionados con la psicología del adolescente, la salud mental y la educación, facilitando el intercambio de conocimientos y experiencias con otros investigadores y profesionales.
5. **Medios de Comunicación:** Se buscará la colaboración con medios de comunicación locales e internacionales para divulgar los resultados a un público más amplio, incluyendo padres, educadores, etc.

Este plan de difusión está diseñado a modo tentativo con el fin de maximizar la comunicación de los resultados, fomentando la comunicación accesible de los hallazgos para mejorar el apoyo a los adolescentes en el contexto post pandemia y en futuras crisis sanitarias.

Referencias

- A cuatro años de la pandemia: Lacalle apostó siempre por las libertades individuales.* (n.d.). Montevideo Portal. Retrieved April 7, 2024, Recuperado de <https://www.montevideo.com.uy/Confirma/A-cuatro-anos-de-la-pandemia-Lacalle-apos-to-siempre-por-las-libertades-individuales-uc883183>
- Benyakar, M. (2003). Desastres y salud mental. Abordajes teóricos y modos de intervención. *Revista de Psicotrauma para Iberoamérica*. Vol. 2, nº 1, 14-36.
- Bernal-Jiménez, A. García-Soto, X. González-Bernal, J. & Calvo-Simal, S. (2024). Efectos de la pandemia de Covid-19 sobre la salud mental de niños y adolescentes: revisión sistemática y meta-análisis. *Psicosomàtica Y Psiquiatria*, 28. Recuperado de <https://doi.org/10.60940/PsicosomPsiquiatrnum280402>
- Cdeyc. (2021, December 13). *Beneficios de la escritura creativa en adolescentes*. Centro de Desarrollo Editorial Y de Contenidos. <https://cdeyc.com/beneficios-de-la-escritura-creativa-en-adolescentes/>
- Gavilanes, A. Celiana, Z. Valeria, P. Córdor, G. & Elizabeth, P. (2023). Efectos emocionales en los adolescentes a causa de Covid-19. *MENTOR Revista de Investigación Educativa Y Deportiva*, 2(5), 412–435. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5643>
- Kohan, I. Pérez-Sales, P. Humani, M. Chirinos, R. Pérez-Langa, M. Belén, A. & Silva, A. (2024). Las emergencias humanitarias y catástrofes como oportunidades estratégicas de cambio en los sistemas de salud mental: el caso del Plan Regional de Salud Mental de Huancavelica (Perú). *Cuadernos de Psiquiatria Comunitaria*, 10(1), 49–57. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3897098>
- Lavell, A. Lavell, C. (2020). *El Covid-19: Relaciones con el riesgo de desastres, su concepto y gestión*.
- Lavell, A. (s. f.). Sobre la gestión de riesgo. Apuntes hacia una definición. S. n., s. f., 22 p

Loarche, G. *Impacto vital en experiencias extremas : estudio sobre el trauma psicosocial de los habitantes de la ciudad de Young en relacion al siniestro ferroviario del año 2006*. Tesis de maestría, Universidad de la República (Uruguay). Facultad de Psicología, 2015.

López, M. & Drivet, L. (2023). Salud mental de niños, niñas y adolescentes argentinos, y pandemia por Covid-19: factores de riesgo y lecciones aprendidas. *Psicodebate*, 23(1), 64–81. <https://doi.org/10.18682/pd.v23i1.7020>

Los efectos nocivos de la Covid-19 sobre la salud mental de los niños, niñas y jóvenes son solo la punta del iceberg. (n.d.). [Www.unicef.org](http://www.unicef.org).
<https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/efectos-nocivos-Covid19-salud-mental-ninos-ninas-jovenes-punta-iceberg>

Medina, R. & Jaramillo-Valverde, L. (2020). *El Covid-19: Cuarentena y su Impacto Psicológico en la població*. Europe PMC. <https://europepmc.org/article/ppr/ppr458905>

Obando, L. Harvey, J. Arteaga, K. & Córdoba, K. (2021). Eventos vitales estresantes, estrategias de afrontamiento y resiliencia en adolescentes en contexto de pandemia. *Psicogente*, 24(46), 1–17. <https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4789>

Olivos-Jara, P. José Eiroa-Orosa, F. Barbero-Val, E. San, C. De Dios, J. & Madrid, E. (n.d.). *CAPÍTULO 5. IMPACTO SOBRE LA VISIÓN DEL MUNDO, LOS OTROS Y DE SÍ MISMO EN SUPERVIVIENTES DE CATÁSTROFES DE LA NATURALEZA*. Retrieved April 4, 2024, Recuperado de https://www.pauperez.cat/wp-content/uploads/2022/11/Olivos_2020_Impactodecatstrofes-1.pdf

Pérez-Sales, P. Barbero, E. Eiroa, F. Fernández, P. Fernández, E. Galán, A. Olivos, P.

Quijada, Y. Vergara, M. & Vergara, S. (n.d.). *Cuestionario VIVO La medida del impacto psicológico de experiencias extremas Diseño, Validación y Manual de Aplicación*.

Retrieved April 4, 2024, Recuperado de

https://www.pauperez.cat/wp-content/uploads/2022/11/VIVO_2edicion_versionweb.pdf

Pérez-Sales, P. (2004). Intervención en catástrofes desde un enfoque psicosocial y comunitario. *Átopos*. 1, 516.

Pérez-Sales, P. (2006). *Trauma Culpa y Duelo: hacia una Psicoterapia Integradora*. Madrid: Desclée de Brouwer.

Rodríguez, E. (2022). *LA SINDEMIA DEL Covid-19 Y LOS DERECHOS DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES EN ARGENTINA, CHILE, COLOMBIA, ECUADOR, PERÚ Y URUGUAY: IMPACTOS ACTUALES, DESAFIOS FUTUROS Y POSIBLES RESPUESTAS A ENCARAR (*)*.

<http://www.celaju.net/wp-content/publicaciones/2023/09/Informe-Final.pdf>

Rodríguez Ortiz, A. (2020). La narrativa como un método para la construcción y expresión del conocimiento en la investigación didáctica. *Sophia*, 16(2), 183–195.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7767436#:~:text=Este%20art%C3%A9culo%20presenta%20un%20estudio%20anal%C3%ADtico%20en%20el>

Sánchez-Xicotencatl, C. Campillo-Labrandero, M. Esparza-Meza, E. Stincer-Gómez, D.

Téllez-Rojo, A. & Aveleyra-Ojeda, E. (2022). Experiencias de los adolescentes frente al confinamiento y la pandemia de la Covid-19 [Experiences of adolescents in the face

of lockdown and the Covid-19 pandemic]. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 27(3), 169–178.

Sales, P. Barbero, E. Francisco, V. Orosa, J. Pinto, I. Fernández, E. Andrea, R.

Santamarina, G. Olivos, P. Yanet Quijada, J. María, I. Campos, V. & Vergara Egido, S. (2020). *Cuestionario VIVO La medida del impacto psicológico de experiencias extremas Diseño, Validación y Manual de Aplicación*.

https://www.pauperez.cat/wp-content/uploads/2022/11/VIVO_2edicion_versionweb.pdf

Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. (2022). Wwww.who.int. Retrieved April 5, 2024, Recuperado de

https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad_source=1&gclid=Cj0KCCQiArrCvBhCNARIsAOkAGcWJ7LDU-AI0QX_zH-kLJE93AEMduoVNIEumQzy9YobWeJGy2NDDyKcaAnngEALw_wcB

Sujoy, O. (n.d.). *RIESGOS ACTUALES EN LAS CONDICIONES DE PRODUCCIÓN DE SUBJETIVIDAD EN ADOLESCENTES*. Retrieved April 7, 2024, Recuperado de

http://dspace.uces.edu.ar:8180/jspui/bitstream/123456789/2529/1/Riesgos_Sujoy.pdf

UNICEF. (2020). *¿Qué es la adolescencia?* | UNICEF. Wwww.unicef.org.

<https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia>

Uzcátegui, J. (2022). *Salud Mental Colectiva, la Covid y el mundo pos-pandemia*.

https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/34891/1/RF_Uzcategui_2022n18.pdf