

Trabajo Final de Grado:

Adolescere en Pandemia: estrategias de enfrentamiento de los adolescentes uruguayos en tiempos de COVID.



Autora: Tania Romina Torterolo Zinola CI: 4.875.577-0

Tutora: Prof.Adj. Mag: Adriana Tortorella

Octubre 2021. Montevideo, Uruguay.

INDICE:

Resumen	1
Introducción.....	2
Capítulo 1) Las adolescencias	4
1.1- Definición y etimología.....	4
1.2- Características evolutivas.....	5
1.3-Desarrollo identitario y proceso identificatorio.....	6
Capítulo 2) Sobre COVID-19: Contextualización y repercusiones emocionales en los adolescentes	8
2.1- Pandemia y confinamiento.....	8
2.2- Salud mental y bienestar psicológico en la adolescencia.....	10
2.3-Repercusiones del aislamiento social y la educación a distancia en el proceso adolescente.....	11
Capítulo 3) Estrés y estrategias de afrontamiento	15
3.1- El estrés y el proceso de adaptación.....	15
3.3- Estrategias de afrontamiento.....	16
3.3- Tipos de estrategias de afrontamiento.....	16
3.4-Manejo del estrés y uso de estrategias de afrontamiento en adolescentes.....	17
3.5-Utilización de estrategias de afrontamiento de los adolescentes en contexto de pandemia.....	19
Conclusiones	22
Referencias Bibliográficas	25

Resumen

El presente trabajo pretende abordar los efectos a nivel emocional que ha suscitado la pandemia por COVID-19 en la vida de los adolescentes, así como las posibles estrategias de afrontamiento utilizadas por los mismos en pos de dar sentido a esta situación nueva y limitante.

En general las medidas para el manejo de esta pandemia configuraron determinadas características prohibitivas e inhibitorias en materia social y educacional, siendo estos últimos contextos indispensables para la vinculación con los pares y el desarrollo identitario del adolescente. Esta etapa del desarrollo suele ser todo un desafío tanto para los jóvenes como para sus padres o referentes debido a las ambivalencias que la caracterizan.

Profundizar en la temática es de suma relevancia a nivel académico y social debido a que ésta situación genera que los profesionales de la salud mental se enfrenten a un futuro incierto en cuanto a las futuras demandas y abordajes de los jóvenes en general, quienes se han visto forzados a reorganizarse y adaptarse a la denominada “nueva normalidad”. Trabajar y poder entender lo que implica esta adaptación, los costos y beneficios a nivel emocional y educacional, los recursos utilizados, las variadas subjetividades que pueden o no desencadenar situaciones de riesgo, son en realidad temas sumamente importantes que nos urge conocer e investigar y nos exige una mirada crítica en torno al desarrollo subjetivo tanto de las actuales como de las generaciones de adolescentes venideras.

Palabras Clave: Adolescencia, Pandemia, Efectos y estrategias de afrontamiento.

Introducción

Este trabajo monográfico se enmarca como Trabajo final de grado de la Licenciatura de Psicología de la Universidad de la República. La temática elegida pretende recabar información y abordar de forma crítica y reflexiva lo vinculado a la vivencia de los adolescentes y las formas de adaptación psicológica que vienen utilizando dentro de este contexto de pandemia.

El surgimiento de la misma, fue desencadenada por el virus COVID-19 a fines del año 2019 que dio comienzo a interrogantes y vivencias de incertidumbre debido a su alta y rápida propagación en tiempo acotado.

A raíz de esto, algunos Gobiernos decidieron acudir al confinamiento obligatorio para preservar la salud de sus habitantes y poder frenar la ola de contagios.

En muchos casos, estas medidas tuvieron éxito logrando luego de mucho esfuerzo un mayor control de la Pandemia, pero al mismo tiempo generó repercusiones económicas, sociales y psicológicas en las personas asociadas a la improductividad y al encierro obligatorio.

Si bien en Uruguay no se decretó un confinamiento obligatorio, a lo largo de todo este tiempo se exhortó a la población a evitar aglomeraciones y mantener una burbuja social cerrada, con el objetivo de prevenir contagios. Así mismo, se suspendieron las clases presenciales y afloró la virtualidad como método alternativo. Debido a que es una situación nueva en el mundo y que aún padecemos, existe poca información sobre las consecuencias emocionales que genera o puede generar en el futuro, siendo importante problematizarlas.

Este trabajo se centra particularmente en la Adolescencia como proceso evolutivo el cual se caracteriza principalmente por las ambivalencias que se viven en el terreno de lo emocional, como son los cambios bruscos en el cuerpo, Inter juego entre la necesidad de independencia y dependencia con los padres, miedos, euforia, confrontación intergeneracional, búsqueda de nuevos ideales, entre otros. Es sabido que en términos normales, este proceso supone todo un desafío en el cuerpo y en la psique de los jóvenes que además suelen ser juzgados e incomprensidos por sus padres, maestros o las mismas instituciones.

Al mismo tiempo, la parte social juega un papel fundamental en el crecimiento emocional y afectivo de los adolescentes quienes buscan tener, mantener y entrelazar redes sociales a lo largo de este proceso de desarrollo, conformar amistades que les permitan experimentar y aventurarse en la formación identitaria.

Partiendo de estas características evolutivas es que a lo largo de esta Monografía se pretende problematizar la incidencia del aislamiento social y la ausencia de escolaridad presencial en el desarrollo identitario de los mismos, además de entender de qué manera los jóvenes hacen frente a esta situación nueva y limitante. En este sentido se desarrollarán teorías sobre adaptación emocional al estrés dentro de la cual se encuentran las estrategias de afrontamiento definidas como: “un proceso cognitivo y conductual que junto con la valoración cognitiva conforman una herramienta mediadora del estrés entre el entorno o situación estresante y la persona. En otras palabras, el individuo elabora y utiliza el afrontamiento para dar frente y adaptarse a la situación estresante.” (Bermúdez et al 2011)

Para llevar adelante estos objetivos, me propone realizar un relevamiento bibliográfico de artículos académicos referidos a la actual pandemia por COVID-19 y a la incidencia emocional de la misma en los adolescentes, así como también bibliografía relacionada con el uso de estrategias de afrontamiento en este contexto.

Con el objetivo de garantizar una fácil lectura y entendimiento del trabajo, en la primera parte se desarrolla el concepto de adolescencias como proceso evolutivo y la importancia de la búsqueda identitaria.

Posteriormente mediante la exposición de información recopilada, se problematiza acerca de las repercusiones emocionales de los adolescentes en el contexto de pandemia.

Finalmente, se da espacio para conceptualizar el significado del estrés y el proceso adaptativo, más específicamente sobre el uso de las estrategias de afrontamiento de los adolescentes en pandemia.

Capítulo I) Las adolescencias

1.1 Definición y etimología.

El término **adolescencia** deriva del latín *adolescens*, “joven” y *adolecere* “crecer”, “desarrollarse”. Esta etapa evolutiva da cuenta de un período que acontece entre la niñez y la adultez y que enmarca un sin fin de cambios a nivel físico y psicológico.

La denominación “adolescencias” enmarca una pluralidad de posibilidades a nivel de estilos y maneras de ser adolescente y de transitar por este proceso determinado por la subjetividad propia de cada individuo y el contexto psicosocial y cultural en el que se encuentra.

Implica, además, entender que no existe un modelo de adolescente universal, ni existe en el mismo un determinismo psíquico. El proceso de construcción del sujeto adolescente implica una vivencia sorpresiva en donde se conjugan referencias previas (sociales, psíquicas, familiares, culturales) para construir la propia identidad de cada individuo (Lora 2014).

Si bien no existe un acuerdo en relación al comienzo y finalización de la adolescencia, la Organización Mundial de la Salud (OMS) como forma de responder a la necesidad de definir grupos de edad, determina que el comienzo de la adolescencia se da a partir de la pubertad con el desarrollo de los órganos sexuales secundarios; y la finalización o el pasaje a la adultez es variable ya que entran en juego aspectos culturales y vivenciales del sujeto. De forma general, toma como referencia un rango etario que abarca desde los 10 hasta los 24 años, dentro del cual se clasifican en tres subdivisiones (de 10 a 14, de 15 a 19 y de 20 a 24 años de edad) (2000).

En este sentido, son muchos los autores que definen la adolescencia no como una etapa sino como un proceso de construcción atravesado por múltiples factores.

Lora (2014) plantea que:

abordar la adolescencia en la actualidad, en el siglo XXI, implica plantear cuestiones relativas al marco social contemporáneo, las condiciones económicas, el contexto cultural, ya que no hay adolescente sin otro social, es decir, sin el entramado social de padres, profesores, instituciones, lazos sociales y todo un mundo de adultos que los

acompaña y cuyo desafío es que estén a la altura de su función, sea en el marco que sea. (pág. 308)

Además, el autor hace énfasis en las constantes innovaciones tecnológicas que generan transformaciones en como los jóvenes se relacionan con los otros y en el sentido que los mismos atribuyen a la vivencia de ser joven. (Lora, 2014)

1.2 Características evolutivas.

En términos de desarrollo, el adolescente se ve atravesado por un continuo Inter juego de factores biológicos, sociales y psicológicos que van configurando a lo largo de esta etapa una identidad propia y la madurez necesaria para enfrentarse paulatinamente a la independencia y al mundo adulto.

Los factores biológicos están determinados por el inicio de la pubertad con la menarquía en la mujer y espermarquia en el hombre. Si bien este es un proceso común en el crecimiento de todos los individuos, el mismo presenta diferencias entre los sujetos en relación a la edad de inicio puberal y el tiempo que le lleve el crecimiento somático. (Ministerio de Salud Pública, 2009)

Pensar la adolescencia como proceso evolutivo refiere no solo a cambios físicos, sino que determina un atravesamiento total en la psiquis y en la identidad del sujeto generando una nueva realidad tanto para sí mismo como para sus padres o referentes. En este sentido, esta etapa está marcada por el duelo que el adolescente vive necesariamente en relación a la pérdida del cuerpo infantil para posteriormente trabajar una nueva identidad que le permita transitar esta nueva realidad.

En palabras de Kancyper (2007): “El adolescente se ve obligado a asistir pasivamente a toda una serie de modificaciones físicas, hormonales que se apoderan de su cuerpo biológico, acompañadas de demandas de impulsos instintivos y de demandas que surgen desde lo social” (pág. 32).

“El tránsito adolescente entre infancia y vida adulta no es solo madurativo, sino también transformacional, algo que se logra, se conquista con el trabajo psíquico y cultural o se estanca y culmina en fracaso.” (Viñar 2009. pág. 22)

Kancyper habla del fin de la ingenuidad definido como un momento trágico en el ciclo vital humano en donde el joven desarrolla una maduración emocional y cognitiva que le permite modificar y reorganizar identificaciones impuestas por otros en la niñez con el objetivo de modificarlas a la vez que nace un nuevo proyecto con las bases propias para la creación de su propia identidad (Kancyper, 2007).

Para comprender las adolescencias actuales se debe tener en cuenta que el mundo actual se les presenta convulsionado, que su mirada al futuro está embebida de perplejidad e incertidumbre, sin faros que los auxilien a orientarse en el tránsito hacia un futuro desconocido. Las certidumbres de la infancia ya no los habitan ni los habitarán. (Lerner, 2018, pág. 83)

1.3 Desarrollo identitario y proceso identificatorio.

La adolescencia tiene como fin último el desarrollo de una identidad propia, la cual se va construyendo mediante el entre cruce del contexto familiar, social, escolar y en la conformación de grupos de pares. Es aquí donde los adolescentes toman elementos prestados que le serán necesarios para construir de forma progresiva su identidad personal, Encontrarán en estos elementos afinidades o desafinidades que generarán efectos permanentes o de ruptura en su propia identidad (Pereira 2011).

A este proceso se le denomina desprendimiento identificatorio definido por Viñar como un proceso necesario, saludable e imprescindible, en el cual el adolescente en su búsqueda de autonomía e independencia pone en duda los saberes y los valores considerados hasta el momento como "absolutos", construyendo así el proceso identitario. Es aquí donde irrumpen los grupos de pertenencia, la época del amigo confidente, de la identificación con pares. Los valores, las actitudes y la forma de visualizar el mundo de los adultos son rechazados, hasta el punto de repudiar hasta la forma de hablar o vestir de estos. Dichos cambios generan conflictos y confrontaciones con los padres quienes pasan de tener la verdad absoluta y ser la fuente de mayor admiración de sus hijos, a ser cuestionados en relación a sus valores y convicciones. (2009).

El desprendimiento identificatorio de las figuras parentales de la infancia y de sus subrogados, es un proceso necesario, ineludible, imprescindible, saludable, aunque el desgarramiento no se hace sin ruido ni dolor. Y si este desgarramiento no se lleva a cabo o si se vuelve

calmo y anodino, si se resulta beato y pacífico, si no hay dolores de parto se pagan con estupidez o en patología psíquica a resolver con el psicoanalista o el psiquiatra. La calma no es un buen pronóstico. (Viñar, 2009, pág. 20)

Tal como se plantó anteriormente, los grupos de pares son parte fundamental de este proceso identificadorio que se da en la adolescencia. Los mismos funcionan como redes que sostienen e implican transitar el proceso de forma compartida con otros, en donde se entretienen ideales, gustos, charlas, música, deportes, etc. Estos grupos cumplen una función de contención y aporta seguridad y dignidad al joven, quien se encuentra en un mundo que aún no comprende y se debate ambivalentemente entre el deseo de asumir una independencia adulta y el miedo a alejarse de la dependencia infantil. Es por tanto en ese seno, donde se fecunda la incipiente búsqueda de autonomía e independencia (Lerner, 2018. pág. 91).

En palabras de Lerner (2018):

En estos espacios se despliegan las primeras conversaciones acerca del sexo, el descubrimiento de los otros a nivel social y el propio lugar, se descubre la música que se adoptará como la indicada, la forma de vestirse y también un modo de hablar. Se trata de incuestionables recintos simbólicos en los que se ejerce conscientemente la diferenciación social y la búsqueda de identidad. (pág. 91)

Las adquisiciones identificadorias que se producen entre la niñez y la adolescencia son sumamente importantes para que el sujeto reconozca la alteridad en los vínculos formados por encuentros y desencuentros, entendiendo que el otro es otro, separado y diferente a él. Es un proceso de dependencia y autonomía del mismo grupo que en algunas condiciones no se logran y puede desencadenar en aislamiento o dependencias masivas consagrando tribus o pandillas que se rigen por la lealdad y ven como enemigo al que no pertenezca (Viñar 2005).

El deseo de ser un sujeto en el mundo es vivido como una urgencia. En muchos casos el retraso y postergación de este objetivo causa malestar y sufrimiento (Lerner 2018. pág. 82) Estas vivencias pueden desencadenar en situaciones de riesgo consecuencia de un profundo malestar. En este sentido, Le Breton afirma que “en este período de la vida, el cuerpo es el campo de batalla de la identidad” (pág. 2).

Por otra parte, entra en juego la confrontación intergeneracional típica y necesaria en este proceso adolescente. Kancyper (2005) afirma:

La confrontación generacional y fraterna es un acto ineludible para procesar un cambio psíquico, y conlleva un elevado gasto anímico para sostener y atravesar por ciertos

momentos angustiosos de caos. El caos es una fuente inagotable de creatividad, la posibilidad siempre abierta de novedades y de creación y desde el caos emerge el orden. (pág. 7)

La confrontación y debate entre los estilos tradicionales y los actuales genera entonces un conflicto intergeneracional necesario en el cual se debaten las identificaciones previas como parte de la reorganización identitaria del adolescente. Tal como lo plantea Viñar, en la confrontación "(...) es la calidad de la controversia y no el resultado lo que cuenta para los protagonistas" (Viñar, 2009, pág. 17).

Capítulo2) Sobre Covid-19: Contextualización y repercusiones emocionales en la adolescencia

2.1 Pandemia y confinamiento.

La pandemia por COVID-19, ha generado en el mundo una severa crisis sanitaria, económica y social. El surgimiento de la misma, fue en diciembre del 2019 en la ciudad de Wuhan, China, en donde se reportaron 27 casos de neumonía de etiología desconocida. Así es que el 7 de enero del mismo año, El Ministerio de salud de China da cuenta de un nuevo tipo de coronavirus, el cual fue extendiéndose rápidamente alcanzando en semanas una alta propagación de contagio en el país y en el mundo. Por esta razón, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declara una nueva pandemia mundial (Maguiña et al, 2020).

Los síntomas más comunes de la enfermedad son fiebre, tos, secreciones nasales, dolor de garganta y dificultad para respirar. En casos más graves, el cuadro puede avanzar a insuficiencia respiratoria, neumonía, falla renal y muerte. (Ministerio de Salud pública, 2020)

En Uruguay, el 13 de marzo del 2020 se confirmó el primer caso de COVID-19. El Gobierno declaró el mismo día una emergencia sanitaria y promovió una serie de medidas para evitar la propagación de contagios.

El nuevo virus, identificado como SARS-CoV-2 se caracteriza por ser altamente contagioso, y se transmite a través de las secreciones respiratorias o mediante el contacto directo con objetos o las secreciones infectadas. Frente a esto, el Ministerio de Salud Pública de Uruguay, plantea medidas para evitar el contagio, entre ellas mantener una distancia de por lo menos 1 metro con otras personas, cubrir boca y fosas nasales al toser o estornudar, no compartir mate ni bebidas, el correcto uso de mascarillas o tapabocas en presencia de otros individuos, lavado de manos recurrente, uso de alcohol en gel y buena higiene general y ventilación del hogar. Por otro lado, se propone el aislamiento y cuarentena voluntaria a personas que presenten síntomas. (Grupo interdisciplinario inter sociedades y cátedras, 2020)

Actualmente en Uruguay, se está llevando a cabo un plan de vacunación anti COVID que comenzó a principio de este año como una fuerte medida preventiva. En este sentido, se puede decir que, a nivel sanitario, nuestro país se encuentra superando la enfermedad con un índice bajo de contagios en todo el país (Ministerio de Salud Pública (MSP) 2021).

Por otra parte, es sabido que la pandemia por COVID-19 ha generado profundas repercusiones no solo a nivel sanitario, sino a nivel socioeconómico. Desde el inicio de la pandemia y como forma de hacer frente a la ola de contagios, muchos países entre ellos la mayor parte de países Latinoamericanos, acudieron al confinamiento obligatorio con el objetivo de disminuir al mínimo la movilidad de las personas y el contacto entre ellas. El concepto confinamiento es definido por la Real academia española como “Aislamiento temporal y generalmente impuesto de una población, una persona o un grupo por razones de salud o de seguridad” (2020).

En el caso de Uruguay, el confinamiento no fue obligatorio, pero si hubo una exhortación por parte del Gobierno bajo la premisa “quedarse en casa” lo que generó una paralización de actividades laborales en muchos rubros en especial los vinculados al turismo, gastronomía y entretenimiento.

En este escenario, según datos de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), las medidas de contención llevadas a cabo por los Gobiernos de los países Latinoamericanos, tuvieron un fuerte impacto en el empleo cayendo significativamente la tasa de ocupación y aumentando la cantidad de personas con suspensión temporal de trabajo (Weller, J, et al. 2020).

El impacto de la pandemia del COVID-19 en el empleo obviamente ha incidido en fuertes caídas de los ingresos laborales, primero por la destrucción de empleo, segundo por esquemas de suspensión del trabajo con los cuales se mantiene el vínculo laboral, pero acompañado por un menor ingreso, tercero por una reducción de las horas trabajadas y cuarto por acuerdos de reducción de salarios. (Weller. J et al. 2020, pág. 50)

Otro dato no menor indica que uno de los grupos que ha sido duramente afectado por la baja de empleo han sido los jóvenes, debido a que la interrupción del inicio a la inserción del mercado laboral suele influir en la consecuente trayectoria laboral de los mismos a lo largo de la vida (Weller. J, et al. 2020).

Si bien al día de hoy, se prevé una reapertura gradual de las actividades económicas debido a los avances en la contención del virus, la fuerte crisis económica desencadenada sumada con el aislamiento social impuesto como medida principal, generaron en muchos casos repercusiones emocionales en la población en general, suscitando un quiebre en lo que refiere a la salud mental dado al aumentando significativo de casos de estrés, ansiedad, depresión y suicidios. (Carrizo, L. 2021) “Los efectos provocados por el impacto en el empleo y la educación, más las restricciones en los ámbitos familiares, comunitarios, sociales y culturales, incrementan la profundidad y la amplitud de los impactos” (Carrizo. L, 2020, pág. 3).

En este sentido, el cambio de rutinas y costumbres diarias, la inestabilidad económica, la rápida propagación del virus, la incertidumbre respecto a la finalización de la pandemia y el miedo a padecer la enfermedad, pueden no solo ocasionar nuevos problemas de salud mental, sino también empeorar los preexistentes (Hernández. J, 2020).

2.2 Salud mental y bienestar psicológico en la adolescencia.

Las medidas llevadas a cabo para evitar contagios afectan a los niños, niñas y adolescentes en todos los aspectos de su vida, comprometiendo su salud física y emocional, el aprendizaje, la economía familiar, la protección frente a la violencia y el abuso y la salud mental de los mismos (UNICEF, 2020).

Es en esta etapa evolutiva donde el desarrollo cognitivo, social y emocional atraviesa sus fases más importantes. Toda experiencia vivida en el trayecto de la infancia y la adolescencia tiene un peso muy fuerte en la conformación de la salud mental y una buena calidad de vida del sujeto (UNICEF, 2020).

Según la definición de la OMS, “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, por lo que define a la salud mental como “un componente fundamental de la salud que permite la realización de las capacidades cognitivas, afectivas y relacionales del individuo. Una mente sana permite hacer frente a los desafíos de la vida, trabajar productivamente y aportar una contribución positiva a la propia comunidad” (2000, pág. 1).

“La salud mental es nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta a cómo pensamos, sentimos y actuamos. Determina cómo actuamos frente al estrés, cómo nos relacionamos con los demás y cómo tomamos decisiones” (UNICEF, 2020, pág. 4).

El bienestar psicológico de los niños/as y adolescentes consta de bienestar personal, interpersonal y lo referido a las capacidades y conocimientos aprendidos. Tanto los pensamientos positivos, el cuidado responsable propio y de los demás, las relaciones con los otros y el sentido de pertenencia, así como la capacidad de aprender, de expresarse y tomar decisiones frente a la vida determinan favorable o desfavorablemente en su propia salud mental. (UNICEF, 2020) En este sentido, la importancia de abordar y problematizar la salud mental de los adolescentes, radica en asegurar para ellos un buen crecimiento y desempeño a nivel físico y mental en la vida adulta.

2.3 Repercusiones del aislamiento social y la educación a distancia en el proceso adolescente

En el capítulo anterior se abordó todo lo que se pone en juego en la compleja transición del proceso adolescente, la importancia de los modelos identificadorios, los grupos de pares y la confrontación intergeneracional normal y necesaria. Proceso entendido como una construcción cultural y psicológica que va tomando forma en función de la vivencia específica de cada joven y que va más allá de los cambios evidentes en el cuerpo (Viñar, 2009).

El aislamiento social sin dudas ha suscitado grandes cambios en la forma de llevar a cabo este proceso. En el presente, la pandemia aún está en curso, aunque de manera más controlada, las medidas que promovían el aislamiento social son cada vez menos estrictas y se da énfasis sobre todo en la higiene, las vacunas anticovid y uso de tapabocas como las medidas más importantes para frenar los contagios. Se retomaron nuevamente las actividades presenciales tanto en las escuelas como en Liceos de todo el país, así como la realización de eventos de todo tipo mediante protocolos.

En el marco de este contexto es muy pronto aún para tomar dimensión certera de los efectos emocionales y transformacionales que se suman al ya complejo proceso adolescente, pero es posible al menos problematizarlos teniendo en cuenta lo que ya se sabe sobre el transitar de los jóvenes y de los aspectos y escenarios propicios para la conformación identitaria.

Es sabido, que el confinamiento o aislamiento ha suscitado un incremento importante del uso de pantallas, videojuegos y redes sociales y al mismo tiempo ha configurado una nueva forma de relacionamiento con el otro donde la vinculación con los amigos y compañeros se limitan a lo virtual. Postergación de fiestas de 15 años, de egreso, salidas, espacios comunes en los cuales se entretajan las nuevas relaciones y se van configurando nuevas identidades, un crecer diferente, lleno de ambivalencias, dudas y muy pocas respuestas.

Tal como lo plantea Failla.H (2021) “La cuarentena impuso una suspensión de la grupalidad, del contacto físico y de lo cotidiano. ¿Cómo ejercer una sexualidad sin cuerpo? ¿Cómo lograr el intercambio identificatorio sin presencia?” (pág.12).

Pero el confinamiento también introduce un problema relacionado con los intercambios intergeneracionales y el proceso de historización como vías que permiten el registro y la memoria. La repetición totalizante de una vida cotidiana que se cierra sobre sí misma es también una amenaza para hacer memoria de una experiencia vital que, sumida en la inercia de una cotidianidad repetitiva y a la vez estresante, puede terminar resignando la capacidad para desear, crear y compartir con otros (Morales, 2020, pág. 316).

Según datos de UNICEF, la repercusión emocional que ha tenido la pandemia para los adolescentes, se vincula con la pérdida de rutinas, preocupaciones en relación a la salud y la economía de su familia y la ausencia de relacionamiento social con otros pares (2020).

Partiendo de esta premisa, es esperable que los adolescentes de hoy, quienes se ven atravesados por el impacto de la pandemia generen respuestas adaptativas varias tal como irritabilidad, ansiedad, angustia y enojo con el objetivo de sobrellevar o aminorar la incidencia de la misma. Por otro lado, el impacto de los medios de comunicación y la divulgación de información masiva puede producir un mayor grado de ansiedad en niños, niñas y adolescentes, quienes se encuentran con el uso de las redes sociales más expuestos (Minsal, 2020).

El sistema familiar, por tanto, se torna imprescindible para afrontar esta situación, toda vez que el contacto con otras personas (compañeros de colegio, trabajo, universidad, vecinos, amigos y otros familiares) se ve drásticamente interrumpido. La organización social, el trabajo, la escuela, la cultura, el ocio, el contacto con la naturaleza, los amigos pasan a formar parte de la realidad cognitiva y virtual de los individuos, recobrando

presencia, de forma intensiva, el grupo familiar. (Centro de Apoyo a las Familias del Ayuntamiento de Madrid, 2020, pág. 2)

En este sentido, la educación a distancia por medio de la virtualidad, permite reflexionar acerca del rol que juega la escuela y el liceo en la vida de los niños y adolescentes. La presencialidad permite un lugar de encuentro y de aprendizaje constante sobre todo en lo que tiene que ver con la vinculación con otros pares y la construcción de procesos de socialización. Además, la ausencia de escolaridad presencial ha transformado las rutinas diarias de los adolescentes incidiendo en la sensación de estabilidad (Morales, 2020).

El impacto es tan importante porque la escuela no es solo un lugar donde los niños, niñas y adolescentes adquieren conocimientos, sino que es, junto con la familia, un contexto clave para la protección, la socialización y la normalización de sus vidas. También juega un papel fundamental en la reducción de desigualdades. (UNICEF, 2020, pág. 14)

Las escuelas en estas situaciones son un lugar fundamental no solo para el aprendizaje sino también como sostén emocional, social y monitoreo de riesgos referidos a la salud y derechos de los jóvenes. En este sentido, CEPAL Y UNESCO (2020) plantean la importancia de promover el aprendizaje socioemocional en las instituciones para disminuir los efectos negativos de la pandemia.

El aprendizaje socioemocional no debe entenderse solo como apoyos individuales y contingentes, sino como un proceso de aprendizaje permanente, tanto en los períodos de confinamiento y educación a distancia como en el plan de retorno escolar. El personal docente y educativo necesita apoyo y formación para el aprendizaje socioemocional, entendiéndolo como una dimensión central del proceso educativo que debe ser desarrollado transversalmente en todas las actividades escolares. (CEPAL y UNESCO, 2020, pág. 14)

Debido a que en Uruguay aún no se han realizado investigaciones referidas a las repercusiones emocionales en adolescentes debido a la pandemia, es importante tener en cuenta la información proporcionada por otros países que si han podido recabar datos acerca del peso de la misma en la subjetividad de los jóvenes.

Según datos proporcionados por UNICEF (2020), uno de cuatro niños que han estado en situación de aislamiento social, presenta síntomas depresivos y/o ansiedad.

Estudios realizados en España, indican que las preocupaciones más frecuentes de los adolescentes en contexto de pandemia es la situación económica de su familia referido a la

estabilidad de empleos y la situación sanitaria que les produce miedo al contagio o muerte de sus seres queridos. Según esta investigación que involucra también a niños, el grupo más afectado por sentimientos como tristeza y preocupación fueron los encuestados adolescentes mayores de 13 años posiblemente porque cuentan con un mayor conocimiento de las complejidades a nivel social y económico que los rodea. (Martínez et al, 2020)

Una investigación acerca de las percepciones de los adolescentes ante el confinamiento realizada en Argentina por la fundación Aiglé da como resultado un empeoramiento del estado de salud mental de los mismos durante el aislamiento. El estudio detectó que un 51% de los adolescentes expresaron haberse sentido más irritables, el 48% aumentó sus niveles de ansiedad y el 47% empeoró el estado de salud mental en general. el 39% refiere a ver empeorado en relación a la depresión. Como dato no menor, entre el 9 y el 11% expresaron haber mejorado en relación a lo emocional. (Cros, B et al. s.f)

Por otra parte, vinculado con las relaciones interpersonales, el estudio arrojó datos interesantes acerca de la percepción de los adolescentes, ya que se vio una mejoría en los vínculos con sus amigos, padres y hermanos, sobre todo en los adolescentes mayores. En este estudio se concluyó que esta mejoría pudo tener que ver con el desarrollo de estrategias de afrontamiento funcionales dentro del contexto familiar, para hacer del mismo un espacio de contención frente a la pandemia.

En una etapa del desarrollo en la que la cercanía de los padres puede ser vivida como una amenaza al desarrollo de procesos de individuación, las familias parecen haber desarrollado nuevas estrategias para lograr una convivencia en la que la que la cercanía se volviera enriquecedora. (Cros, B et al. s.f, párr. 32)

Capítulo3: Estrés y Estrategias de afrontamiento

3.1 El estrés y el proceso de adaptación.

Teniendo en cuenta la perspectiva cognitivo relacional del estrés de Lazarus y Folkman, el Estrés psicológico es una relación entre el sujeto y el entorno que se caracteriza por ser percibida por el mismo como problemática debido a que experimenta un desequilibrio en sus recursos internos. Esta relación está determinada no solo por un hecho estresor puntual, sino por la evaluación que hace el individuo y la respuesta que tenga frente a este hecho. Esta teoría califica al estrés como un proceso dinámico y bidireccional entre la persona y el entorno y por este motivo afecta a los sujetos de diferente manera dependiendo por un lado de la valoración cognitiva que se haga frente a un estresor y los recursos personales con los que cuenta y por el otro de las estrategias de afrontamiento que se pongan en juego como forma de superar la situación (Bermúdez et al. 2011)

Los procesos adaptativos, buscan dar respuesta a los estímulos surgidos a partir de situaciones estresantes, las cuales independientemente de su intensidad generan un desacomodo en la vida normal del sujeto. El mismo frente a esta situación busca generar respuestas que contrarresten o equilibren su situación previa con la actual.

Tal como lo plantean Bermúdez. J et al (2011): el proceso de adaptación se conformaría a partir de un conjunto complejo y flexible de valoraciones, y mecanismos de autorregulación y afrontamiento, dirigidos todos ellos a hacer posible el manejo de los diferentes sucesos que imponen al individuo un reajuste. (pág. 483)

Las denominadas estrategias de afrontamiento, están inmersas dentro de los procesos de adaptación de los individuos.

3.2 Estrategias de Afrontamiento.

Las estrategias de afrontamiento son un proceso cognitivo y conductual que junto con la valoración cognitiva conforman una herramienta mediadora del estrés entre el entorno o situación estresante y la persona. En otras palabras, el individuo elabora y utiliza el afrontamiento para dar frente y adaptarse a la situación estresante. (Bermúdez et al. 2011)

Es un recurso psicológico con el cual los individuos cuentan para reducir o controlar el malestar emocional y sus consecuencias. El uso de las mismas depende del contexto, de los valores y creencias de la persona y se consideran eficaces cuando contribuyen al bienestar físico, psicológico y social de la misma. (Chacaliza, U. 2020)

No todos los afrontamientos son voluntarios, como es el caso de los mecanismos de defensa, que tienen características mecánicas o automáticas de reacción al estresor. (Fierro, A. s.f).

El afrontamiento no siempre resuelve la amenaza o el malestar, a veces esta herramienta permite reducir o disipar el daño, en este sentido no siempre se logra un buen resultado, pero si prevalece la funcionalidad adaptativa que en muchos casos puede conllevar a costes psicológicos generando un nuevo malestar (Fierro, A. s.f).

3.3 Tipos de Estrategias de afrontamiento.

Según la teoría de Lazarus y Folkman existen dos tipos de afrontamiento, uno está centrado en el problema y el otro centrado en la emoción y tienen como función cambiar o eliminar la situación estresante o intentar regular las reacciones emocionales que despierta esa situación en el individuo.

El afrontamiento centrado en el problema, tiene como objetivo intentar cambiar o modificar la situación estresante, y el afrontamiento centrado en la emoción regula perspectivas y puntos de vista como forma de hacer frente a dicha situación. Ambas funciones pueden ser utilizadas al mismo tiempo en un mismo acontecimiento.

Frydenberg e Lewis (1997) afirman que existe un tercer tipo de afrontamiento denominado "afrontamiento de evitación" que consiste en distraerse del foco del problema, evadir y no prestar atención al mismo. Estos autores, dividen los tres tipos de afrontamiento en 18 estrategias

diferentes. El primer estilo de afrontamiento está enfocado en las emociones y comprende las siguientes estrategias: Buscar apoyo social, buscar pertenencia, invertir en amigos íntimos, acción social, buscar apoyo espiritual, buscar apoyo profesional. El segundo estilo es el enfocado en la solución del problema: concentrarse en resolver los problemas, esforzarse para tener éxito, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes, distracción física. El tercer estilo de afrontamiento es el enfocado en la evitación: preocuparse, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento o incapacidad para tratar el problema, así como desarrollo de síntomas psicósomáticos, reducción de la tensión, ignorar el problema, auto inculparse, reservarlo para sí (como se citó en Veloso, C et al. 2010).

La funcionalidad de cada estilo de afrontamiento está determinada según la situación en la que se utilice, de esta forma el estilo centrado en el problema sería más funcional en situaciones que se pueden cambiar o modificar, y el estilo centrado en las emociones serviría mejor en situaciones que no se pueden cambiar, como función adaptativa (Gómez et al. 2006).

En cuanto a la eficacia de las estrategias de afrontamiento como proceso adaptativo, dependerá de la relación entre el contexto y la persona, así como también de los efectos a corto mediano y largo plazo que estas produzcan. (Bermúdez et al. 2011)

Tal como lo plantea Salotti, P (2006):

Se puede afirmar que el afrontamiento actúa como un verdadero regulador de la perturbación emocional, de manera que, si es efectivo, no permite que se presente el malestar, y, en caso contrario, podría afectar la salud, aumentando el riesgo de morbilidad y mortalidad para el sujeto. De lo dicho anteriormente puede desprenderse que el afrontamiento efectivo obra como un factor protector de la salud, ya que actúa como neutralizador de los efectos estresantes de los acontecimientos vitales. (pág. 11)

En este sentido, el afrontamiento por evitación se considera improductivo o disfuncional, debido a que las estrategias no permiten encontrar una solución de los problemas, sino que buscan a evitarlos (Alonso, 2015).

3.4 Manejo del estrés y uso de estrategias de afrontamiento en los adolescentes.

Anteriormente se profundizó en los cambios y desequilibrios que suelen vivir los adolescentes en el pasaje por esta etapa del desarrollo, tanto a nivel físico como emocional. Tal como lo

plantea: Salotti (2006) Durante la adolescencia existe mayor vulnerabilidad a padecer desajustes en el equilibrio sujeto-entorno psicosocial debido tanto a las demandas del entorno y de la propia dinámica evolutiva, como a las características cognitivas y conductuales que determinan la forma de afrontar esas demandas.

Parte de lo “evolutivo” en esta etapa se da en función de cómo el adolescente resuelve estos desequilibrios. Debe poner en juego mecanismos nuevos y otros ya conocidos que le permitan dar respuesta a estas situaciones nuevas para evitar comportamientos desadaptados o en el peor de los casos problemas psicológicos duraderos (Salotti, 2006).

“En el adolescente las estrategias de afrontamiento parecen ser el resultado de aprendizajes realizados en experiencias previas, que constituyen un estilo estable de afrontamiento, que determina las estrategias situacionales” (González, R et al, 2002, pág. 1).

Tal como se mencionó anteriormente, la adolescencia como etapa evolutiva está caracterizada por un sin fin de cambios, los cuales, según varios autores, pueden ocasionar estrés. Dichos cambios y experiencias psicosociales comúnmente influyen en el desarrollo psicológico específicamente en la confianza de sí mismo, la timidez, la ansiedad y la autoestima, así como en el desarrollo de las estrategias de afrontamiento. (González, R et al, 2002). En otras palabras, cada adolescente en su tránsito por esta etapa y según su propia subjetividad, desarrollará estrategias de afrontamiento propias y aprenderá a usarlas de acuerdo a la situación que se le presente.

Por otro lado, los autores que llevaron a cabo la investigación “Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes” plantean que los adolescentes usan distintas estrategias de afrontamiento según el nivel de bienestar, en este sentido el nivel más alto estaría relacionado con los estilos de afrontamiento dirigidos a la resolución del problema y de relación con los demás y con la estrategia de preocuparse perteneciente al estilo improductivo. Así mismo observaron que en ambos géneros que el uso de estrategias de afrontamiento focalizadas en el problema va disminuyendo conforme la edad, pero que en general el repertorio de estrategias aumenta con la edad (Gonzalez, R et al, 2002).

A modo de ejemplo, según Linage, M y Lucio, M (2012) existen estudios que ven al consumo de sustancias como una estrategia de afrontamiento evitativa (disfuncional) como forma de sobrellevar el estrés. Así como también, ubican el afrontamiento orientado al problema (funcional) como una estrategia protectora frente al consumo de sustancias y a otras situaciones estresantes ya que consiste en buscar apoyo en otros.

Un trabajo realizado en Uruguay titulado “Estrategias de afrontamiento al estrés según sexo y edad en una muestra de adolescentes uruguayos” consistió en estudiar las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los adolescentes dependiendo de la edad y sexo. Los resultados arrojaron diferencias significativas entre mujeres y hombres, en donde se vio que las adolescentes uruguayas utilizan más estrategias que los varones para afrontar el estrés, estudian en profundidad el problema y son más propensas a compartir con otros sus inquietudes y buscar apoyo para resolverlas. Por otro lado, suelen preocuparse más acerca del futuro en comparación con los varones (García, R et al. 2008).

Otro dato interesante en relación a la diferenciación entre sexo, indica que las adolescentes utilizan con más frecuencia en todas las etapas la estrategia “no afrontar” por no sentirse capacitadas para hacerlo y tienden a desarrollar síntomas psicósomáticos desde etapas tempranas. Otro dato interesante que sale a la luz a partir de este estudio, es que los adolescentes más jóvenes (12 y 13 años) utilizan menos la estrategia “buscar apoyo social” y “preocuparse” que los adolescentes medios y tardíos y por otra parte utilizan más la estrategia “fijarse en lo positivo” que el resto. (García, R et al. 2008).

Según los autores del mencionado trabajo, cuando crecen los adolescentes desde la adolescencia temprana a la adolescencia tardía varían el uso de sus estrategias al afrontar. Por lo general aumentan las estrategias referidas a comentar con otros sus problemas, dirigen con la edad más acciones hacia la fuente del problema ante el cual se encuentran, se preocupan más, invierten más tiempo en sus relaciones románticas, y ven más el lado positivo de lo que les sucede. (García, R et al. 2008, pág. 22)

Los autores concluyen que cuando se encuentran en situaciones estresantes, los adolescentes utilizan varias estrategias de afrontamiento y a medida que crecen van mutando y sumando nuevas sobre todo en el lapso entre la adolescencia temprana y adolescencia media, etapa en la cual, según los investigadores, sería beneficioso intervenciones que busquen reflexionar acerca de los modos de afrontamiento (García, R et al. 2008).

3.5 Utilización de estrategias de afrontamiento de los adolescentes en contexto de Pandemia.

Como se profundizó anteriormente, la pandemia ha suscitado enormes cambios en los jóvenes, quienes en muchos casos han manifestado sentirse ansiosos, angustiados e irritados debido principalmente a las limitaciones sociales.

Hoy en día, con el levantamiento progresivo de las medidas de prevención, el contacto con los otros ya no es considerado un impedimento. La presencialidad de las instituciones educativas ya son un hecho por lo menos en lo referido a educación media y esto implica el volver a compartir con los grupos de pares y reactivar la socialización en primera persona.

La problematización del uso de las estrategias de afrontamiento en adolescentes, tendrá en cuenta todas las etapas de la pandemia en cuanto a la severidad del aislamiento sobre todo en los meses donde se primó la virtualidad escolar y se incitó a “quedarse en casa” y a respetar la “burbuja social”. El sentido de reflexionar acerca del uso de estas estrategias como respuestas adaptativas radica en poder tomar dimensión de lo difícil que puede ser transitar el proceso adolescente en este contexto.

En primer lugar, se puede deducir por la severidad y magnitud de la pandemia, que, de los tres estilos de afrontamiento desarrollados anteriormente, el que está orientado a la solución del problema es el más difícil de llevar a cabo, debido a que si bien los adolescentes pueden esforzarse en tomar recaudos y cuidarse del virus (estresor), no pueden acceder a una cura para el mismo. Es probable que los adolescentes que utilizaron esta estrategia, se hayan enfocado en acciones que les permitieran “sobrellevar” la pandemia como buscar modos de relajarse, pensar en positivo, divertirse y hacer ejercicio, de modo que la atención se desvíe del problema y se enfoque en hacer una nueva interpretación del evento estresante y que ésta no genere estrés.

Siguiendo en esta línea, la utilización de este estilo puede ayudar a visualizar y vivir la situación estresante como algo temporal. En este sentido, la familia tiene un rol muy importante como agente socializador y es de donde los niños y adolescentes adquieren las habilidades sociales y de afrontamiento para una mejor adaptación a la sociedad. Es en la familia donde se ponen a prueba y se “ensaya” con las herramientas adquiridas y el apoyo de los padres o adultos que integren la misma.

En situaciones generadoras de estrés como lo es el aislamiento por la pandemia, la familia en muchos casos se ha convertido en un espacio de comprensión y recepción de inquietudes y malestares emocionales, así como de aprendizaje de nuevas estrategias de afrontamiento (Alejandre, D et al. 2021).

La posibilidad de estrechar lazos, enriquecer la comunicación y los espacios compartidos entre el grupo familiar, favorece una mejor gestión emocional permitiendo poner en palabras las dificultades de cada uno de los miembros frente a la incertidumbre vivida mundialmente.

En cuanto al estilo de afrontamiento orientado a las emociones, el uso de acciones referidas a la búsqueda de apoyo social o profesional resulta muy pertinente si lo pensamos en términos de adaptación. En concordancia con lo desarrollado en el párrafo anterior el compartir las emociones con otros y poder acceder a la ayuda de un profesional de la salud cuando se presenta malestar emocional, significa una respuesta adaptativa válida y funcional para el bienestar del joven, donde el objetivo principal es regular las emociones negativas producidas a raíz de. La pandemia.

Por otra parte, dentro de este mismo estilo están las estrategias referidas a invertir en amigos íntimos y las vinculadas con la acción social, las cuales debido a la pandemia se pueden ver limitadas por motivo del aislamiento social y los protocolos sanitarios.

En este contexto, la búsqueda de pertenencia y el contacto con amigos puede darse únicamente por medio de lo virtual, el cual como es sabido no suplanta el encuentro presencial con un otro ni tiene el alcance de todo lo que lo grupal genera en la psiquis de los adolescentes. Por lo tanto, afrontar el estrés mediante esta estrategia puede implicar el rompimiento del aislamiento social en pro de compartir con pares y de esta manera pasaría a considerarse no funcional, debido a que la respuesta adaptativa pone en peligro al individuo y a su núcleo familiar.

Ejemplo de esta situación son las llamadas fiestas clandestinas, las cuales no tienen habilitación de ningún tipo y no cuentan con protocolos sanitarios. Aun así, estos eventos han sido elegidos por muchos jóvenes en la búsqueda desmedida de pertenencia y la necesidad de tomar riesgos y desafiar las reglas. Si bien es característico de este proceso evolutivo, implica un costo importante en relación a la salud por la exposición al contagio de la enfermedad y a otras situaciones peligrosas vinculadas por ejemplo al consumo de sustancias.

Por último, el denominado estilo de afrontamiento por evitación, es considerado menos funcional ya que no cumple con la función de regulación emocional, generando en el intento adaptativo efectos muy a corto plazo que impactan negativamente en la psiquis del adolescente. Tomando en cuenta el contexto actual, la interrupción abrupta de la rutina favoreció la aparición de hábitos perjudiciales como patrones de sueño irregulares, incremento en el uso de pantallas conllevando sedentarismo, ganancia de peso y obesidad (Sánchez, I. 2021).

Las estrategias evitativas además pueden desencadenar problemas de consumo de sustancias, en un intento de desenfocarse del problema y liberar la tensión.

La evitación del problema, así como la estrategia de reducción de la tensión, que implica que el individuo intenta sentirse mejor llorando, gritando, bebiendo alcohol y/o fumando,

indican un afrontamiento no adaptativo de los problemas por parte de estos adolescentes. (Pamies, L y Quiles, Y 2012, pág. 234)

Estudios afirman que los jóvenes que utilizan con más frecuencia este tipo de estrategias sobre todo los que tienden a auto inculparse de sus problemas o no tienen la capacidad para afrontarlo, tienen una mayor vulnerabilidad de desarrollar trastornos de conducta alimentaria. (Pamies, L y Quiles, Y 2012).

A modo de dar cierre a éste capítulo, es pertinente aclarar que actualmente no existe estudios de estrategias de afrontamiento frente a la pandemia en adolescentes, sino centrados en grupos familiares o adultos. Como punto a destacar en este sentido, los estudios hacen referencia a que si bien el confinamiento (estresor) es vivido en general como una situación inesperada, el uso de las estrategias de afrontamiento dependerá de los recursos energéticos y estructurales con los que se cuente, así como de la valoración propia de la situación. Es por esto que algunos casos, la experiencia del confinamiento no ha sido considerada como negativa ya que han podido adaptarse adecuadamente mediante el uso de las estrategias de afrontamiento, mientras que en otros casos se ha dado una adaptación parcial o nula en relación a las herramientas previas desarrolladas a nivel familiar (Jiménez, C. y Lavao, S. 2020).

Conclusiones

No es necesario advertir de la inmensidad de sucesos que se vivieron a nivel mundial debido a la Pandemia por COVID-19. En mayor o en menor medida todos hemos vivenciado las consecuencias inmediatas de diferentes formas. Están aquellos que perdieron a un ser querido, los que vivieron en carne propia la enfermedad, los que se quedaron sin trabajo, los que no pudieron festejar fechas o logros importantes, entre otros. Pero el común denominador en todas estas personas tiene que ver con la lejanía provocada entre amigos y familiares en razón del aislamiento social como medida estelar en lo que tiene que ver con la erradicación de la enfermedad.

No hace falta un censo cuando en el discurso diario con otros aparece la palabra “ansiedad”, y se hace alusión a no descansar bien, discursos que recomiendan pastillas para dormir, aceites esenciales para “calmar el estrés” o “revitalizarnos” así como el uso de terapias alternativas para encontrar una solución inmediata a lo que están sintiendo. En el discurso, la afectación es clara

y la necesidad de calmarla es urgente, frente a esto al menos en primera instancia, no queda más que buscar entender como ha hecho la sociedad en general para poder sobrellevar la situación y anteponerse a cambios tan radicales en lo que tiene que ver sobre todo con la manera de socializar y encontramos con el otro, característica esencial en la vida humana.

La Pandemia aún está en curso, con menos fuerza en relación a los contagios y a las muertes ocasionadas, pero indudablemente deja tras su paso una fuente inagotable de incertidumbre en cuanto a la afectación emocional en grandes y chicos, de la cual aún no se tiene conocimiento de su real dimensión sobre todo la referida a consecuencia futuras en la psiquis de los sujetos.

El adolescente, en su transición tan característica y a su vez tan particular en relación a las vivencias experimentadas en el proceso de cada joven, busca vivirlo de la mejor manera posible con las herramientas que trae consigo y las que va adquiriendo a lo largo del mismo.

En el presente trabajo monográfico, se pudo problematizar acerca de la afectación directa del aislamiento social y la escolaridad no presencial en el desarrollo identitario de los adolescentes, entendiendo a las características de la pandemia como una dificultad extra al ya complejo proceso adolescente. En este sentido, mediante bibliografía actualizada, se dio cuenta de los síntomas que iban apareciendo relacionados con el estrés producido y se ahondó en los la importancia de contar con herramientas emocionales calidad de vínculos cercanos para hacer frente y adaptarse a la situación vivida.

Tanto los efectos emocionales en adolescentes, como las estrategias de afrontamiento utilizadas como respuesta adaptativa, han sido poco estudiadas dentro del contexto de Pandemia y no se encuentra mucha bibliografía actualizada debido a que aún estamos en situación. Es por este motivo, que el alcance de este trabajo, radica en una problematización basada en su mayor parte en información ya existente en relación al uso de las estrategias de afrontamiento de los jóvenes frente a situaciones consideradas estresantes.

A modo de conclusión, en base a la bibliografía recabada, los adolescentes durante la Pandemia han vivido cambios muy grandes en la rutina diaria e incertidumbre que conllevaron en muchos casos a una preocupación excesiva en relación a la salud y economía familiar, así como también en relación a la vinculación con los pares que se vio temporalmente interrumpida debido a las medidas sanitarias. A raíz de esto, aparecieron síntomas de estrés con los subyacentes episodios de ansiedad, irritabilidad y depresión.

La educación a distancia por otra parte, generó un cambio importante en el día a día de los jóvenes, limitando fuertemente el contacto con los otros, imposibilitando el beneficio directo del

poder socializador que generan las instituciones educativas, siendo además importante como motivacional para un mejor aprendizaje.

En relación a la adaptación emocional, teniendo en cuenta que la utilización de las estrategias de afrontamiento depende del nivel de bienestar emocional de cada individuo, del aprendizaje de las mismas y la relación con el contexto, frente a la pandemia, algunos adolescentes sobre todo los de mayor edad, manifestaron una mejoría en el relacionamiento con los padres y hermanos y expresaron haber mejorado en relación a la salud emocional. Esta correcta adaptación tiene que ver con las estrategias de afrontamiento funcionales desplegadas a nivel familiar, específicamente las orientados a la solución del problema y a la emoción las cuales generaron favorecieron una suerte de espacio de contención entre los mismos.

Por el contrario, los adolescentes que utilizaron estrategias de afrontamiento evitativas, desencadenaron alteraciones psicósomáticas, preocupación excesiva y desconexión con los miembros de la familia.

A modo de cierre, resulta muy ambicioso para este trabajo intentar dar respuestas certeras en cuanto a al real impacto emocional en los jóvenes debió a los pocos datos que se manejan actualmente, sobre todo en lo que refiere a Uruguay, aún no existen datos acerca del tema. No conforme a esto, la problematización permite al menos, tomar consciencia de la relación entre el proceso adolescente y los efectos emocionales a corto y largo plazo desencadenados por la actual pandemia, así como entender la importancia de estudiarlos para mejorar las herramientas de abordaje.

Además, se pone en relieve la necesidad de familiarizarnos con el uso de las estrategias de afrontamiento funcionales como método adaptativo, de entenderlas e incentivar el aprendizaje de las mismas en el contexto familiar y escolar, como herramienta fundamental para el bienestar emocional de los jóvenes en su adolescere.

Referencias Bibliográficas:

- Alejandre, D. Gutiérrez, M. Hernández, J. Urcid, S (2021). Afrontamiento familiar en adolescentes durante la fase de confinamiento social del SARS-COV-2 (COVID-19). Recuperado de: <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/111078/Articulo%20afrentamiento%20familiar.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alonso, S. (2015). Formas de afrontamiento ineficaces en la adolescencia: a propósito de un caso de ansiedad ante los exámenes. *Clínica contemporánea*. 6(2), 117-123. <http://dx.doi.org/10.5093/cc2015a9>
- Arminda Aberastury. M. Knobel. La adolescencia normal. Un enfoque psicoanalítico. México, Paidós educador, 2004.
- Bermúdez. J, Pérez. A, Ruiz. José, Sanjuán. Pilar y Rueda. B. *Psicología de la Personalidad*. (2011). Madrid. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Birraux et al. (2005) Adolescentes hoy. Trilce: Montevideo
- Carrizo, L. (2021) Salud mental en Uruguay en épocas de COVID-19. Estudios disponibles, hallazgos y tendencias. Recuperado de: [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/ESR4.%20Salud%20mental%20en%20Uruguay%20en%20%C3%A9poca%20de%20COVID%2019%3B%20estudios%20disponibles%20hallazgos%20y%20tendencias.%20\(Carrizo%20L.\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/ESR4.%20Salud%20mental%20en%20Uruguay%20en%20%C3%A9poca%20de%20COVID%2019%3B%20estudios%20disponibles%20hallazgos%20y%20tendencias.%20(Carrizo%20L.).pdf)
- Centros de Apoyo a las Familias del Ayuntamiento de Madrid. Guía para la convivencia familiar durante la crisis del COVID19. [Internet]. Madrid: Familias, Igualdad y Bienestar Social; 2020. [citado 8/4/2020]. Disponible en: <https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/InfanciaYFamilia/EntidadesyOrganismos/CAF/EstadoAlarmaGuias/GuiaParalaConvivenciaFamiliarCAF.pdf>.
- CEPAL, UNESCO. (2020). *La educación en tiempos de la Pandemia de COVID-19*. Recuperado de: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/S2000510_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Chacaliza Uribe, C. R. (2020). Afrontamiento al estrés y orientación suicida en estudiantes adolescentes. *Avances En Psicología*, 28(1), 131-142. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2020.v28n1.2118>
- Chacaliza Uribe, C. R. (2020). Afrontamiento al estrés y orientación suicida en estudiantes adolescentes. *Avances En Psicología*, 28(1), 131-142. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2020.v28n1.2118>

- Cros, B. Preve, P. Revilla, R. Maristany, M, (s.f) *Familia y adolescencia durante la pandemia por COVID-19*. Enciclopedia argentina de salud mental. Recuperado de: <http://enciclopediasaludmental.org.ar/mobile/trabajo.php?id=112&idtt=6>
- Diana, F. A., Bautista Miranda, M., MARTIN, S. V., & Pichardo Colín, M. A. Afrontamiento familiar en adolescentes durante la fase de confinamiento social del SAR-COV-2 (COVID-19).
- Failla, H. (2021). La cuarentena no fue grupo. Notas sobre clínica con adolescentes en Pandemia. *Controversias en Psicoanálisis de niños y adolescentes*. (18). 10-18. Recuperado de: <http://www.bivipsi.org/wp-content/uploads/2021-apdeba-controversias-n28-3.pdf>
- Fierro, A. (s.f) Estrés, afrontamiento y adaptación. Recuperado de: https://www.uma.es/psicologia/docs/eudemon/analisis/estres_afrontamiento_y_adaptacion.pdf
- Galiano, M; Prado, R. y Mustelier, R. Salud mental en la infancia y adolescencia durante la pandemia de COVID-19. *Revista Cubana de Pediatría*, [S.l.], v. 92, ene. 2021. ISSN 1561-3119. Disponible en: <<http://revpediatria.sld.cu/index.php/ped/article/view/1342/681>>. Fecha de acceso: 24 jul. 2021
- García Pérez, R; López García, J. y Moreno Nicolás, M. (2008). Estrategias de afrontamiento al estrés según sexo y edad en una muestra de adolescentes uruguayos. *Ciencias Psicológicas*, II (1),7-25. [fecha de Consulta 17 de agosto de 2021]. ISSN: 1688-4094. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459545421002>
- Gómez Fraguela, J; Luengo Martín, A; Romero Triñanes, E; Villar Torres, P y Sobral Fernández, J. (2006). Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(3),581-597. [fecha de Consulta 14 de septiembre de 2021]. ISSN: 1697-2600. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33760305>
- González, R., Montoya, I., Casullo, M.M. y Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14, 363- 368.
- Grupo interdisciplinario inter sociedades y cátedras (2020). *Recomendaciones conjuntas para el manejo clínico de la infección por SARSCoV-2 y la enfermedad COVID-19*. recuperado

de:

<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Coronavirus%20recomendaciones%20intersociedad%20y%20c%C3%A1tedras%20Uruguay%20%20versi%C3%B3n%20al%2013%20de%20marzo%202020.pdf>

Hernández Rodríguez, José. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica*, 24(3), 578-594. E pub 01 de julio de 2020.

Recuperado en 11 de octubre de 2021, de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300578&lng=es&tlng=es.

Lerner, H. (2018). Adolescencias: identidades agitadas El tránsito adolescente y las conmociones subjetivas. *Controversias en Psicoanálisis de Niños y Adolescentes*. N° 22. 80-106. Recuperado de: <https://www.controversiasonline.org.ar/wp-content/uploads/2018/07/22-LERNER-ES.pdf>

Linage Rivadeneyra, M & Lucio Gómez Maqueo, M. (2012). Asociación entre consumo de sustancias y estrategias de afrontamiento en jóvenes. *Journal of behavior, health & social issues (México)*, 4(1), 55-66. <https://doi.org/10.5460/jbhsi.v4.1.32971>

Lora, M. (2014, agosto). Las adolescencias. *Ajayu*. 12(2) 308-315.

<http://scielo.org.bo/pdf/rap/v12n2/v12n2a8.pdf>

Jiménez, C. P y Lavao, S. 2020. *Estrategias de afrontamiento y confinamiento por COVID-19*. Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá.

Kancyper, L. (2007). *Adolescencia: el fin de la ingenuidad*. Buenos Aires: Lumen.

Maguiña Vargas, C; Gastelo Acosta, R. & Tequen Bernilla, A. (2020). El nuevo Coronavirus y la pandemia del Covid-19. *Revista Médica Herediana*, 31(2), 125-131.

<https://dx.doi.org/10.20453/rmh.v31i2.3776>

Ministerio de Salud Pública (MSP) (2020). *Síntomas*. Recuperado el 10 de octubre de 2021 de:

<https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/sintomas>

Ministerio de Salud Pública. (14 de septiembre de 2021) *COVID-19 en Uruguay del 13 de marzo al 13 de septiembre*. <https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/noticias/covid-19-uruguay-del-13-marzo-13-setiembre>

- Ministerio de Salud Pública (2009) *Guía para el abordaje integral de la salud de adolescentes en el primer nivel de atención*. Recuperado de:
https://uruguay.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/45_file1.pdf
- Morales, C. (2020). Salud mental de los niños, niñas y adolescentes en situación de confinamiento. *Revista anales* 7(17). Recuperado de:
file:///C:/Users/Usuario/Downloads/58931-517-201008-1-10-20201014.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2000). La salud de los jóvenes: un desafío para la sociedad. Recuperado de:
http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/36922/WHO_TRS_731_spa.pdf?sequence=1
- Pamies, L. y Quiles, Y. (2012). Estrategias de afrontamiento evitativas y riesgo de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria en adolescentes. *Redalyc*. 24 (2) pp. 230-235. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/727/72723578009.pdf>
- Pereira, R. (2011). *Adolescentes en el siglo xxi: Entre impotencia, resiliencia y poder*. Madrid: Morata.
- Real Academia Española. (2020). Confinamiento En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado de: <https://dle.rae.es/confinamiento?m=form>
- Salotti, P. (2006). Estudio sobre estrategias de afrontamiento en una muestra de adolescentes de Buenos Aires. (Investigación). Universidad de Belgrano. Buenos Aires.
- Sánchez Boris, I. (2021). Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. *MEDISAN*, 25(1), 123-141. E pub 15 de febrero de 2021. Recuperado el 02 de junio de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192021000100123&lng=es&tlng=es
- UNICEF. (2020). Salud mental e infancia en el escenario de la covid-19. Propuestas de UNICEF España. Recuperado de: <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Salud-Mental-infancia-adolescencia-covid-19.pdf>
- Veloso, C. Caqueo, W. Caqueo, A. Muñoz, Z. y Villegas, F. (2010). Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de Psicología*. (22) Recuperado de:
<https://www.scielo.br/j/fractal/a/xLc9HtJS8PdgdRhCvRf7MNM/?format=pdf&lang=es>
- Viñar, M. (2009). *Mundos adolescentes y vértigo civilizatorio*. Montevideo: Trilce.
- Organización Mundial de la Salud. (17 de noviembre de 2000). *Salud mental 2001. Informe de la Secretaría*. Recuperado de:
https://apps.who.int/gb/archive/pdf_files/EB107/se27.pdf

Weller, J; Gómez, M; - Martín , A. y Ravest, J. “El impacto de la crisis sanitaria del COVID-19 en los mercados laborales latinoamericanos”, Documentos de Proyectos (LC/TS.2020/90), Santiago, Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), 2020.