

ALERTA. POR LA CUARENTENA, EL 70% DE LOS ADOLESCENTES EXPRESAN SIGNOS DE DEPRESIÓN



Surge de un estudio privado; la principal causa es no poder ver a los amigos; Reencontrarse, aun con distancia social, los ayuda

“Uno siempre tiene algo por lo que cuenta los días y espera que pase. Pero bueno, este año no esperamos nada”, resume Jazmín Grinberg, de 17 años, para definir cómo afectó su estado de ánimo y el de sus amigas la cuarentena. Vive en San Isidro con sus padres y su hermana mayor. *“Me afectó muchísimo, porque este es mi último año. Desde la primaria estoy esperando el boliche, el viaje y la gala. Los planes que teníamos se cayeron por la incertidumbre. No se puede hablar de postergar, nosotros ya cancelamos todo y nos devolvieron la plata. Además, muchos esperábamos este año para definir qué estudiar. Ir a conocer universidades, tener entrevistas. Todo desapareció. Igual, lo que más me costó es no ver a nadie por tanto tiempo. Fue horrendo sentir que mi último año iba a ser ver a mis amigas por Zoom”*, completa.

¿Qué es lo que más les afectó a los adolescentes de la pandemia? No ver a los amigos, según apunta un estudio que entrevistó a 1000 adolescentes, impulsado por la Fundación Vivir Agradecidos, que reúne a especialistas de distintas áreas, con el foco puesto en dar respuestas innovadoras y sistémicas a los desafíos educativos del siglo XXI.

En esta oportunidad, convocó a profesionales en salud y educación (Equipo Pionero) para elaborar un diagnóstico de la situación emocional de los adolescentes en el contexto de la cuarentena y la distancia social. Los resultados apuntan que siete de cada diez manifiestan signos de depresión: el 26,7% experimenta una depresión moderada y el 40,3%, formas graves. Además, más de la mitad desarrolló problemas de ansiedad y el 61% no muestra resiliencia, es decir, la capacidad de sobreponerse y transformarse para seguir adelante en la crisis.

La vida de los adolescentes cambió mucho en esta cuarentena. Desde los horarios hasta las demandas educativas. Se acuestan más tarde, pasan buena parte del día en pijama, pelean con sus padres cuando les piden que hagan la cama o levanten la mesa, hacen Netflix

Parties con sus amigos, que son largas maratones nocturnas de programas de la plataforma de streaming, y comentan la película o serie como si la estuvieran viendo juntos. Otros pasan la noche en juegos en red. Estas rutinas, lejos de bajar su estrés, los están acercando a la depresión, según señalan distintos estudios.

“Los chicos que **desarrollan la resiliencia** tienen menos chances de caer en depresión. Lo bueno es que esto también se puede aprender durante la crisis. **Por eso, entendemos que el gran desafío del sistema educativo en esta etapa no es impartir conocimientos, sino enseñar a los chicos a buscar las herramientas que les permitan seguir adelante**”, apunta la psicóloga Marina Manzione, especialista en niñez y adolescencia, que formó parte de Equipo Pionero.

¿Cuáles fueron los factores que activaron el malestar adolescente durante la pandemia? Al principal, no poder ver a los amigos, le siguió el malhumor que les genera tener que estudiar desde una PC. También les da mucho miedo que un familiar enferme de Covid. Respecto de los sentimientos de depresión, la respuesta más frecuente con la que se encontraron los especialistas fue “tengo dificultad para concentrarme en ciertas actividades”. También indicaron que les cuesta conciliar el sueño y permanecer dormidos. La tercera más repetida fue que se sienten cansados o sin energía.

El estudio apuntó que seis de cada diez adolescentes no mostraron resiliencia. Pero, en cambio, otros cuatro, sí. Entre los adolescentes resilientes, las respuestas más frecuentes fueron “Encuentro algo de qué reírme”, “Me las arreglo de una forma u otra”, “En la emergencia, soy alguien en quien la gente busca ayuda”, y también “Mi vida tiene sentido”.

“Esto significa que el humor, la autoestima, el sentirse alguien que puede ayudar a otros o tener claro el propósito en la vida ayudan a los adolescentes a poder enfrentar lo que les está tocando atravesar, aprender y salir transformados de esta experiencia. En cambio, sentirse solos y no entender el propósito de la cuarentena genera el efecto contrario”, dice Manzione.

Nazareno Fullana cumplió 18 años hace una semana. “Al principio, pensé que iban a ser vacaciones y que había que disfrutarlas. Dormir hasta tarde, maratonear. Me iba a dormir a las 5 o 6 de la mañana y me levantaba a las 15. Si tenía clase, me ponía el despertador y me conectaba desde la cama, así medio zombi. Ni participaba ni me acordaba de qué había sido la clase. Pero después me empecé a sentir mal conmigo mismo. No sirvo para estar quieto y en cambio estaba todo el día en mi cuarto”, cuenta.

Entonces, llegó el quiebre. Nazareno, que va al colegio Santa Rosa de Lima, en Munro, se planteó a sí mismo un cambio. “Me dije basta. Empecé a salir a correr o a andar en bici y me cambió el humor. Decidí levantarme a las 9.30. Ahora, mientras desayuno me escribo en una libretita todas las cosas que quiero hacer en el día. Me pongo objetivos y los cumplo. A veces me junto con mis amigos en alguna plaza. Respetamos la distancia, hablamos de nuestras cosas, nos motivamos. Me hace mucho bien”, cuenta. •

Evangelina Himitian

LA NACION, 29 de septiembre de 2020