

Incertidumbre, Vulnerabilidad y Desamparo en el Adolescente

Incidencia en la salud de la Comunidad

Prof. Dr. Héctor Basile

www.psicoadolescencia.com.ar

La Cuarentena y los Adolescentes

- **Transitar la adolescencia no es fácil y hacerlo en pandemia, menos aún.**
- **“El adolescente sufre mucho; se siente no entendido, no comprendido.**
- **Y si bien ya de por sí vive encerrado (en su habitación, por ejemplo), en cuarentena la angustia surge por no ver a sus amigos, no ir a la escuela o la facultad; por perder sus vínculos”, ilustra.**
- **Encima, la mayoría padece la convivencia con sus padres:**
- **“Están más nerviosos y tienen conductas solitarias, lo que afecta el vínculo con sus papás, porque sienten que no encajan en sus familias**

Los principales malestares

- **El principal malestar que tienen los adolescentes, y el motivo de consulta más frecuente “es que no saben cómo seguir conviviendo en casa con sus padres y hermanos sin pelearse tanto.**
- **El síntoma más angustiante para ellos –explican– es sentir que no encajan en sus familias y**
- **eso los lleva a interpretarlo como que no los aceptan, que los juzgan y los controlan.**
- **“Después de varios meses en cuarentena se les suma la incertidumbre de cómo va a ser el afuera cuando esto termine.**
- **“La vuelta al colegio al trabajo o a la universidad. Manifiestan mucho miedo y ansiedad por eso”.**

- Usar el humor para acercarse a ellos
- Podemos contarles además sobre nuestra adolescencia. No como un relato autoritario, que así debiera ser la de ellos, sino como un testimonio de aciertos, pero también de errores.
- No luchar contra la tecnología porque es comenzar con un desacuerdo sin final. Aprendamos de ella y compartámosla con ellos.
- Depende mucho de la presencia de los padres o tutores a cargo, que celebremos sus logros, sus esfuerzos y los aliviemos cuando no les va bien. Incluyámoslos en las decisiones cotidianas.
- Démosles la libertad que necesitan para encontrar su identidad, su camino, aunque ese no sea el que los adultos esperábamos de ellos.

Algunas recomendaciones para hacer más llevadero este tiempo

- “A los padres les sugerimos dialogar en los momentos que los adolescentes estén dispuestos, no cuando a los adultos nos es más cómodo.”
- “Intentar estar cerca, atentos y sin necesidad de invadirlos.
- Con la distancia óptima: respetando su privacidad, sus silencios y estados de ánimos tan cambiantes.
- Esta distancia en casa es muy importante.
- Pueden encontrarse para compartir el almuerzo y cena, y es suficiente para no agobiarlos.
- Que en esos encuentros nuestros jóvenes reciban reconocimiento, motivación y optimismo frente a esta realidad complicada e inesperada”.

Condiciones de vulnerabilidad

La vulnerabilidad es la incapacidad de resistencia cuando se presenta un fenómeno amenazante, o

la incapacidad para reponerse después de que ha ocurrido un desastre.

Factores de vulnerabilidad

- Los modelos de vulnerabilidad psicopatológica indican que existen sujetos que presentan más riesgo de padecer una afectación al margen de la situación actual y por extensión ante el estado de alarma de la COVID-19.
- Cabe esperar que las personas en situación de vulnerabilidad serán aquéllas que por sus características presentan una desventaja por edad, sexo, estructura familiar, nivel educativo, origen étnico, situación o condición física y/o mental, y que requieran de un esfuerzo adicional para incorporarse al desarrollo y a la convivencia.
- Dentro de este grupo se podrían englobar las personas con diversidad funcional, la población infantil (especialmente niñas), minorías étnicas, personas con trastornos psicológicos, migrantes, refugiados, personas con diversidad sexual y/o identidad de género, entre otras minorías.
- Si a esto se une una situación económica complicada, la **incertidumbre de la pandemia** o que se infecten, desarrollen la enfermedad de COVID-19 o sufran manifestaciones más graves de la enfermedad, el riesgo aumenta.

Condiciones de vulnerabilidad preexistentes

- **Más de la mitad de niñas, niños y adolescentes residen en hogares cuya/o jefa/e está desempleada/o, o experimenta precariedad en el mercado laboral.**
- **El porcentaje supera el 70% cuando se trata de una jefa mujer.**
- **La gravedad de la situación puede evaluarse por la cantidad de vulnerabilidades que enfrenta una niña, niño o adolescente.**
- **Claramente, la vulnerabilidad proveniente del mercado de trabajo es la que tiene el peso mayor.**

Condiciones de vulnerabilidad preexistentes

- Las condiciones sociales y económicas preexistentes convierten a niñas, niños y adolescentes del país en población de riesgo ante la pandemia.
- Por los indicadores examinados, más de la mitad de niñas, niños y adolescentes estarían en condiciones de vulnerabilidad social.
- Se trata de más de 2,5 millones de menores de 18 años.
- Esta cifra es aún más elevada cuando se toman en cuenta la acción conjunta de todas las dimensiones consideradas en este documento.

Condiciones de vulnerabilidad preexistentes

- Aunque la pandemia de COVID-19 no está afectando tanto a la salud de los niños, niñas y adolescentes,
- Puede tener un grave impacto en su entorno y su desarrollo, debido a la interrupción de la educación, la alteración de las estructuras de protección y las cargas económicas y de salud de las familias.
- Tras el cierre de los centros educativos, millones de niñas, niños y adolescentes vulnerables no tienen igual acceso a la formación online a distancia, pero tampoco a servicios básicos que recibían en el ámbito escolar.
- Además, pueden verse expuestos a riesgos adicionales de los que, normalmente, están protegidos en los centros educativos y en las redes de protección y cuidados comunitarias más allá del hogar y la familia.
- Los jóvenes más vulnerables y en riesgo de exclusión, especialmente las adolescentes, que ya se enfrentaban importantes barreras de acceso al mercado de trabajo, encontrarán ahora dificultades añadidas por el impacto económico y social de esta crisis.

Condiciones de vulnerabilidad preexistentes

- En todas las políticas relativas a la crisis debe hacerse hincapié en la protección de niñas y adolescentes contra la violencia de género, sexual y doméstica,
- así como en el acceso a una educación y formación inclusiva e igualdad de oportunidades de empleo y emprendimiento para las mujeres jóvenes una vez salgamos de esta situación.
- A medida que aparecen los efectos de la crisis a largo plazo, debemos trabajar en estrecha coordinación con las niñas y las mujeres para escuchar sus voces y garantizar que sean parte activa del proceso de reconstrucción

Factores de vulnerabilidad

- Los modelos de vulnerabilidad psicopatológica indican que existen sujetos que presentan más riesgo de padecer una afectación al margen de la situación actual y por extensión ante el estado de alarma de la COVID-19.
- Cabe esperar que las personas en situación de vulnerabilidad serán aquéllas que por sus características presentan una desventaja por edad, sexo, estructura familiar, nivel educativo, origen étnico, situación o condición física y/o mental, y que requieran de un esfuerzo adicional para incorporarse al desarrollo y a la convivencia.
- Dentro de este grupo se podrían englobar las personas con diversidad funcional, la población infantil (especialmente niñas), minorías étnicas, personas con trastornos psicológicos, migrantes, refugiados, personas con diversidad sexual y/o identidad de género, entre otras minorías.
- Si a esto se une una situación económica complicada, la incertidumbre de la pandemia o que se infecten, desarrollen la enfermedad de COVID-19 o sufran manifestaciones más graves de la enfermedad, el riesgo aumenta.

LAS CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DEL COVID-19 Y EL CONFINAMIENTO. INFORME DE INVESTIGACIÓN

**Consecuencias psicológicas de la COVID-19 y
del confinamiento a partir de una encuesta a
una muestra representativa de la población
(Realizado por Universidades de España)**

Impacto psicológico de la cuarentena

- El 45,7% de las **personas** informaron haber experimentado un **aumento en su malestar psicológico general**. Un 9,5% señalaba que habían tenido «**mucho incremento**» de malestar.
- El 77,5% de las personas señalaron que había **aumentado en alguna medida su nivel de incertidumbre**, y el **39,7%** indicó que había experimentado un **incremento alto**.
- El 75,5% informó que ha **aumentado su miedo a perder a un ser querido** (35,1% «mucho»).
- El 67,9% informaron **sentirse más preocupados por padecer o contraer una enfermedad grave** (coronavirus u otras), un 28,5% habían experimentado «**mucho incremento**» en esta preocupación.
- El 52,8% informó haber **sufrido problemas de sueño**.

Efectos psicológicos derivados de la Pandemia

- **Efectos psicológicos derivados de la epidemia:**
 - a) **Emocionales:** miedo a la infección, ansiedad, miedo a la pérdida del empleo, irritabilidad/ira, ansiedad por la salud;
 - b) **Cognitivos:** aumento de percepción de vulnerabilidad, pérdida de control percibido; y
 - c) **Conductuales:** incremento de rituales de protección.
- **Efectos psicológicos derivados del confinamiento:**
 - a) **Emocionales:** ansiedad, irritabilidad, estado del ánimo negativo;
 - b) **Cognitivos:** miedo ante el futuro, cambios en la percepción de utilidad de las medidas de contención; y
 - c) **Conductuales:** Cambios en los hábitos alimentarios, descenso de la cantidad y calidad del sueño, aumento de conductas de abuso de sustancias, aumento del sedentarismo, problemas de convivencia, ideación suicida, entre otros.

Incertidumbre

- **Es la falta de información al respecto de la cual uno aguarda, y tiene interés en profundizar, causando un sentimiento que se mezcla entre desolación, ansiedad y expectativa.**

Esta noción se asocia o enlaza a otras como **la duda, vacilación, información escasa o poco clara, perplejidad y desconocimiento.**

Las personas somos vulnerables, somos finitos, los cambios...el abandono... pueden provocar la incertidumbre, así como la enfermedad..., catástrofes naturales... o la crisis económica desde el punto de vista social..., etc.

- **Emociones asociadas a la incertidumbre:**
- **Entre las reacciones a la incertidumbre podemos diferenciar las que se manifiestan en el mundo de la mente, como el estrés y la ansiedad y las que se expresan en el cuerpo, como las contracturas, dolores de cabeza, tics, etcétera, cuya raíz remite también a lo psíquico.**

Actividad laboral, estudios y **incertidumbre** de futuro

- El sentir miedo, nervios, inquietud, también está dentro de los efectos esperables ante la falta de seguridad.
- Con este motivo suelen hacerse pronósticos, análisis de probabilidad o cálculos de resultados, en el **intento por reducir y hacer más manejables estas emociones que trae consigo la temida incertidumbre.**
- Las personas afectadas refieren **situaciones de incertidumbre**, cómo les ha afectado el cese brusco de la actividad, y dificultades para obtener las ayudas económicas.

Recomendaciones generales en situación de contexto de la pandemia y de confinamiento

- **• Manejo de la información.** Es importante que las personas entiendan lo que está pasando y que le den un sentido. Dependiendo de los perfiles personales, esta necesidad puede ser más o menos imperiosa. En este sentido, es bueno mantenerse informado, pero evitando la sobreexposición a la información en los casos en que la persona compruebe que le altera emocionalmente (preocupación, ansiedad, irritabilidad, desesperanza...), de modo que tales reacciones emocionales superen sus recursos de afrontamiento.
- **• Aceptación.** Entender que las reacciones emocionales disfóricas (ansiedad, preocupación, desesperanza, incertidumbre, irritabilidad etc.) entran dentro de lo esperable en una situación de pandemia y confinamiento, y que en general son transitorias. Solo si son demasiado intensas, perduran demasiados días, o interfieren con el funcionamiento diario a nivel laboral, familiar, en relaciones de amistad, etc., se tornan desadaptativas y quizá requieran de ayuda de profesionales sanitarios.

Recomendaciones generales en situación de confinamiento

- **Recibir apoyo social.** Mantenerse en contacto con las personas queridas y de confianza, de las que se recibe apoyo (familiares, amigos, etc.) o compañía es una de las mejores estrategias para afrontar una situación de confinamiento como esta. Mejor si, para ello, se utilizan medios que permiten una comunicación cara a cara (videollamada).
- **Brindar apoyo a otras personas** que lo necesitan puede resultar de interés (por ejemplo, personas mayores y/o solas), ya que puede ser tan beneficioso para uno mismo como para la persona que recibe la ayuda. Finalmente, participar, de algún modo, en actividades comunitarias (vivienda, vecindario, comunidad) puede constituir, en algunas personas, una forma de aliviar el aislamiento: conversaciones desde ventanas, aplausos, música, etc.
- **Rutinas.** Mantener rutinas en la medida de lo posible y establecer otras nuevas: horarios (para levantarse de la cama, para acostarse, horarios de comida, para trabajar, para el ocio, etc.) puede ayudar a la regulación emocional y la protección de la salud manteniendo hábitos de consumo y conductas saludables.
-

Recomendaciones generales en situación de confinamiento

- **Activación.** Mantenerse activo mentalmente (con trabajo, lectura, música, actividades de ocio, etc.) y físicamente (mediante algún tipo de ejercicio físico o baile) constituyen unas excelentes estrategias para regular las emociones y el cuerpo.
- **Desactivación.** A muchas personas les resultan útiles las estrategias de desactivación (relajación, mindfulness, etc.), que pueden complementar a las estrategias de activación.
- **Compensación.** Se puede utilizar este tiempo para cumplir deseos pendientes: profundizar en la convivencia con la familia, leer un libro o ver una película pendientes, dedicar más tiempo a otras aficiones, etc.
- **Comida y bebida.** Procurar comer sano y equilibrado y no aumentar la ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas o azúcares refinados, así como tampoco el alcohol, la cafeína, etc.

Efectos psicológicos a largo plazo

- En el segundo escenario hay que tener en cuenta que **los efectos psicológicos del confinamiento y de la crisis sanitaria pueden aparecer demorados en el tiempo y presentar tendencia a cronificarse, como es habitual en el curso del estrés postraumático**, y otras patologías relacionadas con **las medidas de cuarentena** en el contexto internacional de la crisis de la COVID-19.
- Los modelos psicopatológicos resaltan la importancia de una **combinación entre factores de riesgo individuales y una mayor vulnerabilidad** ante la aparición concomitante de eventos estresantes que actúan como disparadores.
- Que han informado haber experimentado alteraciones emocionales o conductuales, o haber modificado sus hábitos hacia un polo no saludable, **converjan con el tiempo a la situación pre-confinamiento**.

Medidas para la prevención de problemas psicológicos:

- • Se recomienda **elaborar planes integrales** de actuación que den coherencia a las actividades preventivas, frente a acciones descoordinadas que puedan ofertarse desde distintos agentes y que pueden llegar a tener efectos iatrogénicos.
- • Es recomendable realizar **campañas informativas dirigidas al conjunto de la población**, destinadas a enseñar a identificar señales que puedan indicar la necesidad de ayuda psicológica profesional.
- • Se aconseja la realización de **estudios de seguimiento de casos de riesgo** que proporcionen información sobre la evolución temporal del malestar emocional y de los síntomas específicos.
- • Se recomienda implementar **acciones preventivas del agravamiento psicológico** de la sintomatología que se ha detectado en este estudio.

Medidas para la prevención de problemas psicológicos:

- **Se considera que las mejores opciones metodológicas para estas acciones preventivas son los programas de prevención secundaria y terciaria, dirigidos a población que presenta indicadores de un deterioro psicológico, por su eficiencia en este contexto respecto a la prevención primaria.**
- **Los ámbitos de prevención han de abarcar el contexto comunitario,** detectando focos de actuación dentro de la red social de los ciudadanos.
- **Se aconseja la integración de servicios y recursos del sistema sanitario especializado en salud mental junto a equipos de los centros de investigación,** que proporcionen sinergias en la combinación de metodología y asistencia clínica.
- **Es recomendable dotar de más personal para la atención psicológica cualificada en lugares críticos, donde se prevé que exista en el futuro próximo mayor necesidad de apoyo psicológico:** centros geriátricos, unidades de cuidados intensivos, centros de atención primaria, y centros escolares, entre otros

Medidas específicas para grupos de mayor vulnerabilidad

- • **Personal sanitario:** el alto estrés experimentado en poco tiempo por este colectivo que ha estado en primera línea de atención puede originar problemas crónicos, incluyendo inestabilidad emocional y sensación de estar quemado.
- Se recomienda por lo tanto hacer un seguimiento del personal sanitario y ofertar recursos terapéuticos específicos.
- • **Población infantil:** por su maduración cognitiva y capacidad de afrontamiento, los niños y adolescentes son una población con mayor vulnerabilidad. Puede afectarles de manera particular todas las anomalías derivadas de la pandemia, y más directamente el estrés familiar y los cambios en la escolaridad, en lo concerniente a su formación y a su socialización.
- • **Otros colectivos** que han tenido un papel activo y de alta demanda durante el confinamiento deben también ser objeto de seguimiento de su estabilidad emocional, incluyendo fuerzas de seguridad, personal de emergencias y aquellos que por su ocupación han debido permanecer especialmente activos y enfrentarse a una importante dosis de estrés durante la crisis sanitaria.

Cambios de humor o de ánimo

- *(Para algunas personas es difícil identificar sus emociones.*
- *En esos casos preguntar sobre el sueño, el cansancio y la alimentación, puesto que va a ser común encontrar alteraciones en estos aspectos.*
- *En función de la amplitud de la respuesta, pedir aclaración*

- **«¿Ha notado algún cambio de humor, algún cambio de ánimo?, hábleme de si cree que ha cambiado tanto positivo como negativo.»**

- ***a) Si está más ansioso, más tranquilo ¿Cómo lo nota?***
- ***b) Si está más irritable, menos irritable ¿Cómo lo nota?***
- ***c) Si está más triste ¿Cómo lo nota?***
- ***d) Si se siente igual de motivado, menos motivado.***
- ***e) Si se nota más cansado, menos cansado.***
- ***f) Si disfruta las cosas igual que antes.***
- ***g) Si se siente mejor que antes, peor que antes***

Aislamiento social

- **Al examinar una amplia gama de estudios, surgió una imagen completa del grave impacto que puede tener la soledad:**
- Tener relaciones interpersonales fuertes es fundamental para la supervivencia a lo largo de toda la vida.
- **El aislamiento social es un predictor significativo del riesgo de muerte.**
- **La estimulación social insuficiente afecta el razonamiento y el rendimiento de la memoria, la homeostasis hormonal, la sustancia gris / blanca del cerebro, la conectividad y la función, así como la resistencia a las enfermedades físicas y mentales.**
- **Los sentimientos de soledad pueden propagarse a través de una red social, causando una percepción social sesgada negativamente, aumentando la morbilidad y la mortalidad y, en las personas mayores, precipitando la aparición de demencia como la enfermedad de Alzheimer.**

ADOLESCENCIA Y DESAMPARO: COMBINACIÓN PELIGROSA

- Las investigaciones de los últimos años sobre el desarrollo del cerebro humano, revelan nuevas razones por las que es imperativo volver a poner los frenos!
- Contrario a lo que durante mucho tiempo creyeron los neurocientíficos de que cuando las personas llegaban a la pubertad su cerebro estaba totalmente desarrollado y funcionaba como el de un adulto, ahora se sabe que no es así.
- Esto significa que dado el incipiente estado de sus controles internos necesitan más que nunca nuestros controles externos.
- Los adolescentes quieren más límites que los que ellos por motu proprio pueden ponerse, y aprecian que sus padres lo hagan (aunque renieguen y hagan mala cara).
- Los adolescentes están creciendo cada vez más solos, cuentan con menos apoyo y compañía de sus padres, son más rechazados por la comunidad, más contaminados por los medios y más explotados por la publicidad.
- Y no tienen la madurez para defenderse ...

Las consecuencias secundarias del distanciamiento social pueden aumentar el riesgo de suicidio

- **Resultados de la ansiedad nacional**
- Es posible que la cobertura de noticias 24/7 de estos eventos sin precedentes sirva como un factor estresante adicional, especialmente para personas con problemas de salud mental preexistentes. Los resultados de la ansiedad nacional sobre la depresión, la ansiedad y el uso de sustancias de un individuo merecen un estudio adicional.
- **Tasas de suicidio de profesionales de la salud**
- Muchos estudios documentan tasas elevadas de suicidio entre los profesionales médicos. Este grupo en riesgo ahora está sirviendo en la primera línea de la batalla contra COVID-19. Está surgiendo una discusión nacional sobre las preocupaciones de los trabajadores de la salud sobre la infección, la exposición de miembros de la familia, colegas enfermos, la escasez de equipos de protección personal necesarios, instalaciones abrumadas y estrés laboral. Esta población especial merece servicios de apoyo y prevención.

Pandemia, Cuarentena y Suicidio

- Es importante considerar los cambios en una variedad de factores de riesgo económicos, psicosociales y relacionados con la salud.
- Las recesiones económicas generalmente se asocian con mayores tasas de suicidio en comparación con períodos de relativa prosperidad.
- Desde la crisis de COVID-19, las empresas se han enfrentado a la adversidad y al despido de empleados.
- Escuelas han estado cerradas por períodos indeterminables.
- **Las consecuencias secundarias del distanciamiento social pueden aumentar el riesgo de suicidio**
- **La investigación existente sugiere que el estrés económico sostenido podría estar asociado con mayores tasas de suicidio en el futuro.**

Pandemia, Cuarentena y Suicidio

- Se han implementado intervenciones notables de **distanciamiento social** para reducir fundamentalmente el contacto humano.
- Si bien se espera que estos pasos reduzcan la tasa de nuevas infecciones, el potencial de resultados adversos sobre **el riesgo de suicidio es alto**.
- Por lo tanto, desde una perspectiva de prevención del suicidio, es preocupante que la estrategia de salud pública más crítica para la crisis de COVID-19 sea **el distanciamiento social**.
- Además, la familia y los amigos permanecen aislados de las personas hospitalizadas, **incluso cuando sus muertes son inminentes**.
- En la medida en que estas estrategias aumentan el aislamiento social y la soledad, **pueden aumentar el riesgo de suicidio**

Covid 19. Ideación suicida y distrés emocional en adolescentes víctimas de cyberbullying

- Teniendo en cuenta las secuelas tan severas que produce el cyberbullying en la población adolescente, la finalidad de este estudio fue:
- 1) estudiar la asociación entre la victimización escolar y el cyberbullying analizando su relación directa con la ideación suicida;
- 2) analizar las relaciones indirectas entre el cyberbullying y la ideación suicida a través de las variables de ajuste psicosocial, estrés percibido, soledad, sintomatología depresiva y malestar psicológico.
- En la investigación participaron 1062 adolescentes, 547 chicos (51.5%) y 515 chicas (48.5%) de edades comprendidas entre los 12 y los 18 años. Los participantes cursaban Educación Secundaria.
- **Los resultados del modelo de ecuaciones estructurales indicaron que la victimización escolar y el cyberbullying tienen un efecto directo en la ideación suicida.**
- **Se observó que la relación entre cyberbullying y la ideación suicida es más elevada que la que se encontró con la victimización escolar.**

Recomendaciones de la APA para manejar la ansiedad que suscitan las noticias sobre el Coronavirus

- **Mantener la perspectiva:** el hecho de que haya una gran cobertura de noticias sobre este tema **no significa necesariamente** que represente una amenaza para usted o su familia.
- **Conocer los hechos:** adoptar un enfoque más clínico a la hora de seguir la información sobre el virus puede ser de utilidad. Para ello, es esencial **basarse en fuentes creíbles** en las que se pueda confiar.
- **Hablar con los más pequeños y las más pequeñas:** a la hora de hablar con los niños y las niñas sobre la cobertura de noticias sobre el coronavirus, hay que hacerlo con información honesta y apropiada para su edad. Es fundamental recordar que los y las menores observan los comportamientos y emociones de los adultos en busca de señales sobre sus propios sentimientos.

Recomendaciones de la APA para manejar la ansiedad que suscitan las noticias sobre el Coronavirus

- **Mantenerse conectado:** conectarse en redes sociales puede fomentar una sensación de **cómo manejar** normalidad y ofrecer un importante medio para compartir sentimientos y aliviar el estrés.
- **Buscar ayuda adicional:** las personas que sienten un nerviosismo abrumador, una tristeza persistente u otras reacciones prolongadas que afectan negativamente a su desempeño laboral o sus relaciones interpersonales, deben consultar con un profesional de salud mental capacitado y experimentado.
- **Los psicólogos y las psicólogas y otros proveedores apropiados de salud mental pueden ayudar a las personas a lidiar con el estrés extremo. Estos profesionales trabajan con individuos para ayudarlos a encontrar formas constructivas de manejar la adversidad.** Fuente: [Five Ways to View Coverage of the Coronavirus](#)