

Estrés en adolescentes por pandemia

Antonio José Obando Vargas
Juan Pablo Guerrero Villarreal
Dayana Alejandra Caldera Castro
Valery Nicol Chapal Moncayo
Yanilva Danexi García Rosero
Universidad Mariana

Introducción

La pandemia por covid-19 ha generado infinidad de crisis: sanitaria, laboral, económica, social. Con este acontecimiento tan grave que está sucediendo en todo el mundo, los países más afectados son los que están en vía de desarrollo. El confinamiento o la denominada cuarentena ha sido implementada por el gobierno como ayuda y prevención para el contagio del virus denominado covid-19, pero más que prevención o ayuda, el confinamiento se ha convertido en una pequeña y torturante amenaza para la sociedad; además se ha generado procesos negativos que afectan psicológicamente a la humanidad.

El estrés y pandemia (covid-19)

El estrés es un conjunto de reacciones que se presenta tanto emocional como físicamente, estas reacciones se exteriorizan cuando la persona sufre estados de tensión, que sucede por diversas situaciones como: exceso de trabajo, negatividad, frustración, problemas familiares, situaciones traumáticas, problemas con el estudio. Si el estrés permanece mucho tiempo puede llegar a ocasionar daños en la salud.

“El estrés suele ser definido como un agotamiento mental provocado por la exigencia de un alto rendimiento” (Noble Compañía de Seguros, s.f., párr. 1).

La pandemia por covid-19, más conocido como coronavirus 19, ha traído muchos desniveles. Muchos se enfrentan a desafíos estresantes, abrumadores, que pueden provocar emociones fuertes, tanto para niños como para adultos. Algunas medidas de prevención que se han adoptado, como el distanciamiento social o las denominadas cuarentenas, han sido necesarias para reducir la propagación del covid-19. La cuarentena, si bien ha sido una buena estrategia para reducir la propagación del virus, también ha generado efectos negativos, ya que al estar tanto tiempo encerradas las personas, sin saber o estar a la expectativa de que sucederá mañana, ha hecho que el porcentaje de estrés aumente.

El estrés en pandemia puede ser definido como un estado psicológico producido por un proceso de adaptación donde: el individuo valora algunas de las demandas o exigencias del entorno, asignado por la pandemia, como desbordantes de sus recursos para realizarlas con efectividad; lo que ocasiona, en un segundo momento, la aparición de un conjunto de síntomas o reacciones que evidencian o manifiestan el desequilibrio personal generado por estrés que se está viviendo y ante lo cual el individuo decide realizar algunas acciones, permitidas en el marco de la pandemia, para mitigar o hacer más manejable el estrés. (Barraza, 2020, p. 14)

La pandemia COVID-19 presenta ciertas características que podrían incrementar los niveles de reacción al estrés tanto en la población en general como en adolescentes y trabajadores de la salud. Las personas que se encuentran en cuarentena son particularmente vulnerables a complicaciones neuropsiquiátricas debido al distanciamiento, por lo que es más probable que aparezcan trastornos como la depresión, la ansiedad y el estrés. Se sabe que, en el contexto de otros desastres, el trastorno por estrés postraumático (TEPT) puede aparecer hasta en el 30-40 % de todas las personas afectadas. (Palomino-Oré y Huarcaya-Victoria, 2020, p. 1)

Pandemias a lo largo de la historia

Se denomina pandemia a la enfermedad epidémica que se propaga a varias partes o a todo el mundo y que afecta a un número grande de personas. A través de la historia, ha habido demasiadas enfermedades, algunas han sido leves, pero otras, graves, llegando a tal punto, que varias se han convertido en pandemia, afectando con mortalidad a muchas personas de todo el mundo. A medida que va pasando el tiempo, la tasa de mortalidad, cuando llegan estas pandemias, han ido disminuyendo; sin embargo, a pesar de la avanzada tecnología que hay en la actualidad, aún no se ha encontrado cura a algunas pandemias.

En la antigüedad, se creía que las enfermedades y virus eran creados como un castigo por parte de los dioses (LePan, 2020).

Figura 1

Primeras pandemias que han transcurrido a lo largo de la historia

Name	Time period	Type / Pre-human host
Antonine Plague	165-180	Believed to be either smallpox or measles
Japanese smallpox epidemic	735-737	Variola major virus
Plague of Justinian	541-542	Yersinia pestis bacteria / Rats, fleas
Black Death	1347-1351	Yersinia pestis bacteria / Rats, fleas
New World Smallpox Outbreak	1520 – onwards	Variola major virus
Great Plague of London	1665	Yersinia pestis bacteria / Rats, fleas
Italian plague	1629-1631	Yersinia pestis bacteria / Rats, fleas
Cholera Pandemics 1-6	1817-1923	V. cholerae bacteria
Third Plague	1885	Yersinia pestis bacteria / Rats, fleas
Yellow Fever	Late 1800s	Virus / Mosquitoes
Russian Flu	1889-1890	Believed to be H2N2 (avian origin)
Spanish Flu	1918-1919	H1N1 virus / Pigs
Asian Flu	1957-1958	H2N2 virus
Hong Kong Flu	1968-1970	H3N2 virus
HIV/AIDS	1981-present	Virus / Chimpanzees
Swine Flu	2009-2010	H1N1 virus / Pigs
SARS	2002-2003	Coronavirus / Bats, Civets
Ebola	2014-2016	Ebolavirus / Wild animals
MERS	2015-Present	Coronavirus / Bats, camels
COVID-19	2019-Present	Coronavirus – Unknown (possibly pangolins)

Nota: Muchas de las cifras de muertes mencionadas anteriormente son las mejores estimaciones basadas en las investigaciones disponibles. Algunas, como la plaga de Justiniano, están sujetas a debate en relación a nuevas pruebas. Fuente: (LePan, 2020).

El estrés en la adolescencia

La adolescencia dura entre los 12 hasta los 20-25 años. Se dice que, en esta etapa, la persona puede estar en constante riesgo, ya que experimenta situaciones que el solo no puede afrontar y las habilidades de afrontamiento que se van desarrollando dependen de los eventos cotidianos de esta persona.

Los adolescentes reportan que las emociones que presentan por causa del estrés son tristeza, ansiedad y temor; en situaciones placenteras las emociones que presentan son felicidad, orgullo, amor, alivio, esperanza y compasión.

Los adolescentes suelen tener una gran vulnerabilidad en problemas de salud, los cuales por causa del estrés puede aumentar la ansiedad o la depresión, y son más vistos en el ámbito familiar o social, que es donde los adolescentes pasan la mayor parte del tiempo.

Si bien es cierto, la llegada de la pandemia por coronavirus-19, más conocida como covid-19, ha hecho que todo el país entre en alteraciones, ya que se dio un cambio brusco en el desarrollo de la vida cotidiana. Las denominadas cuarentenas para no propagar el covid-19 han sido también armas un poco letales, ya que, al estar las personas, en especial los adolescentes, encerradas, se han desencadenado muchos factores negativos.

Estar encerrados sin saber que pasará al día siguiente es una tortura, y más, pensar que en cualquier momento puedes contagiarte o contagiar a tus seres queridos. En este sentido, muchas situaciones dieron un cambio, por ejemplo, la mayoría de actividades hoy por hoy son desarrolladas virtualmente, este hecho ha hecho que los eventos de socialización no se realicen; por lo anterior y por otros factores, la tasa de estrés en los adolescentes ha aumentado considerablemente.

El confinamiento ha incrementado los niveles de estrés del 52 % de mujeres menores de 20 años y del 44 % de entre 21 y 29 años; mientras que en el caso de los hombres este porcentaje

es del 41 % de menores de 20 y del 30 % en los de 21 a 29 años. Por lo que respecta a la ansiedad, la sufren el 49,3 % de las mujeres de 21 a 29 años y el 32,85 % de los hombres de esa edad. (Jiménez et al., 2020, p. 13)

Conclusiones

El covid-19 perjudica la salud mental de la población en general, debido al distanciamiento social. El aislamiento en los adolescentes puede afectar su salud mental directa e indirectamente, dejando secuelas permanentes en jóvenes vulnerables que ya contaban con un trauma psicológico.

Teniendo en cuenta la información anterior, esta problemática puede provocar en los adolescentes: depresión, traumas, entre otros problemas, todos generados por el estrés debido a la falta de socialización con amigos, familiares y, posiblemente, parejas.

Para los jóvenes, la situación de la pandemia afectó bastante su parte social, ya que la adolescencia es una etapa de la vida en la que se intenta descubrir y conocer nuevas cosas. Las cuarentenas impidieron el contacto y relacionarse con los pares, estar en espacios abiertos de libertad y de esparcimiento. Ante esto, es necesario adecuarse e buscar soluciones para evitar problemas físicos y mentales.

Referencias

- Barraza, A. (2020). *El estrés de pandemia (covid-19) en población mexicana*. Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica S.C.
- Jiménez, A., Trujillo, E. y Rodríguez, A. (2020). *Efectos del confinamiento social en jóvenes universitarios de la ciudad de Santa Marta (Ansiedad)* [tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Digital UCC. <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/32618>
- LePan, N. (2020, 20 de marzo). Una historia visual de las pandemias. *World Economic Forum*. <https://es.weforum.org/agenda/2020/03/una-historia-visual-de-las-pandemias/>
- Noble Compañía de Seguros. (s.f.). Estrés en la adolescencia. <https://www.nobleseguros.com/sitio/2019/08/14/estres-en-la-adolescencia/>
- Palomino-Oré, C. y Huarcaya-Victoria, J. (2020). Trastornos por estrés debido a la cuarentena durante la pandemia por la covid-19. *Horizonte médico*, 20(4). <https://doi.org/10.24265/horizmed.2020.v20n4.10>