



SIMPOSIO INTERNACIONAL
DESARROLLO HUMANO, EQUIDAD Y JUSTICIA SOCIAL

Título

ADOLESCENTES: ENCUENTROS Y DESENCUENTROS ANTE LA CRISIS
SANITARIA POR COVID-19

Title

ADOLESCENTS: ENCOUNTERS AND MISUNDERSTANDINGS IN THE FACE
OF THE HEALTH CRISIS BY COVID-19

Autores

Dra. C. Annia Esther Vizcaino Escobar¹. Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas annia@uclv.edu.cu; Dra. Fabiola Sáez Delgado² ; Dra. C. Idania Otero Ramos³ idianiao@uclv.edu.cu; Dra. C. Evelyn Fernández Castillo⁴ efernandez@uclv.edu.cu; MsC. Diana Rosa Rodríguez González⁵; Dra. C. Vanesa Esperanza Montiel Castillo⁶. Universidad Nacional de Educación. Ecuador.

^{1,3,4,5} Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas, Cuba

² Universidad Católica Santísima Concepción de Chile, Chile

⁶ Universidad Nacional de Educación. Ecuador.



Resumen

Se exploran las manifestaciones comportamentales y necesidades educativas de adolescentes ante la crisis sanitaria generada por Covid-19. Se emplean herramientas de la Telepsicología para la obtención de información, aprovechando las opciones de comunicación sincrónica (grupos de WhatsApp) y asincrónica (correo electrónico) que promueven dichas herramientas. Participaron 30 adolescentes de Santa Clara. Se encontró la presencia de emociones displacenteras como: ansiedad, ira, enojo, tristeza, frustración, conflictos intrapersonales e interpersonales ante el aislamiento sanitario y la imposibilidad de desarrollar actividades sociales. Los participantes reconocen pérdida de motivación por la actividad de estudio y su continuidad ante la interrupción del curso escolar, no obstante, expresan algunos niveles de satisfacción por las teleclases, la reestructuración de la dinámica familiar y mayores posibilidades de expresión de afectos hacia los seres queridos así como un uso más frecuentes de las TIC y redes sociales. Se ofreció orientación educativa a través de grupos de WhatsApp, que posibilitaron ofrecer información actualizada, verídica y fidedigna sobre el virus causante de la actual pandemia; sobre sus derechos de acceso al conocimiento científico y oportunidades sociales en tiempos de cuarentena; sobre el establecimiento del vínculo con la pareja a distancia; se compartieron herramientas para optimizar las estrategias de aprendizaje, una mejor gestión del estudio individual y favorecer el aprendizaje autoregulado.

***Abstract:** The behavioral manifestations and educational needs of adolescents in the face of the health crisis generated by Covid-19 are explored. Telepsychology tools are used to obtain information, taking advantage of the synchronous and asynchronous communication options promoted by these tools. Thirty adolescents from Santa Clara participated. It was found the presence of unpleasant emotions such as: anxiety, anger, sadness, frustration, intrapersonal and interpersonal conflicts due to sanitary isolation and the impossibility of developing social activities. The participants recognize a loss of motivation for the study activity and its continuity due to the interruption of the school year; however, they express some levels of satisfaction with the teleclasses, the restructuring of the family dynamics and greater possibilities of expressing affection towards loved ones, as well as a more frequent use of ICT and social networks. Educational guidance was offered through WhatsApp groups, which made it possible to offer updated, truthful and reliable information on the virus causing the current*



pandemic; on their rights of access to scientific knowledge and social opportunities in times of quarantine; on the establishment of the link with a partner at a distance; tools were shared to optimize learning strategies, better management of individual study and to favor self-regulated learning.

Palabras claves: adolescentes, covid-19, emociones, orientación educativa

Keywords: adolescents, covid-19, emotions, educational counseling

1. Introducción

Enfermedades infecciosas como el COVID-19 pueden alterar los entornos donde crecen y se desarrollan los adolescentes. Los cambios generados a la familia, las amistades, la rutina diaria y la comunidad en general producto de la pandemia, han impactado en el bienestar y la protección de la niñez y adolescencia.

El cierre de escuelas y las restricciones de movilidad, han interrumpido la rutina y el apoyo social a los más jóvenes, además de representar factores de estrés adicionales para padres, madres y cuidadores, que se ven obligados a encontrar nuevas opciones de cuidado infantil o dejar de acudir al trabajo. La estigmatización y la discriminación relacionadas con el COVID-19 pueden aumentar la vulnerabilidad a la violencia y el malestar psicosocial en niños, niñas y adolescentes.

En el grupo etareo adolescentes, la interrupción de la rutina cotidiana ha favorecido la instauración de hábitos perjudiciales tales como sedentarismo, dietas poco saludables, patrones de sueño irregulares; dificultad para concentrarse, irritabilidad, un aumento o disminución de su energía, apatía y desatención a los comportamientos referidos a la promoción de salud.

Zamora (2020) considera que la relación entre largas cuarentenas y mayor angustia psicológica puede manifestarse como pesadillas, terrores nocturnos, miedo a salir a la calle o a que sus padres vuelvan al trabajo, irritabilidad, hipersensibilidad emocional, apatía, nerviosismo, dificultades para concentrarse e incluso leve retraso en el desarrollo cognitivo. La incertidumbre del retraso académico generado puede dar lugar a ataques de ansiedad o crisis de angustia, que de cronificarse, podrían convertirse en trastornos de pánico con agorafobia o sin ella, a la vez que incidir en el aprendizaje eficiente, la capacidad de afrontar los retos de manera positiva y el bienestar (Immordino-Yang, Darling-Hammond, Krone 2019).



Título Convención 2021
Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas
TÍTULO

Distintos estudios han demostrado que las cuarentenas y los confinamientos pueden afectar el estado emocional, pues aumentan los sentimientos de soledad, el estrés y la ansiedad (Son C, Hegde, Smith, Wang, Sasangohar, 200). Investigaciones realizadas por Orgilés, Morales, Delvecchio, Mazzeschi, Espada (2020); Aguilera, Díaz, Díaz Martínez (2021) en diversos contextos apuntan que el confinamiento, la inasistencia a centros escolares, así como el pobre control de cuidadores han propiciado el uso problemático de las nuevas tecnologías, al cual se asocian efectos como la alteración de los patrones de sueño, el sobrepeso corporal y fenómenos como la adicción.

El consumo de alcohol, cigarrillos, y psicofármacos por adolescentes ha experimentado un incremento notable; sus causas y dinámica son similares a las relacionadas con las TIC, puesto que han recurrido a los psicotrópicos bien por evitación de emociones negativas, afrontamiento de nuevas dificultades o como una vía de experimentar nuevas sensaciones (Balluer Ka Lasa, Gómez, Hidago, Gorostiaga, Espada, Padilla et al., 2020). Si bien existen referencias de los perjuicios del uso inadecuado de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), son reconocidas las ventajas que estos medios proporcionan, son innegables las oportunidades de aprendizaje y educación para los menores, especialmente en regiones remotas y durante las crisis humanitarias (UNICEF, 2017). Vijil (2020) señala que ante el 91,0 % de estudiantes que mundialmente no asisten a la escuela, gobiernos y organismos internacionales han implementado el aprendizaje en línea como una alternativa para que cerca de 155 millones de niños y niñas alrededor del mundo continúen este proceso en casa. En estos tiempos de la COVID-19, las TIC han constituido medios indispensables e insustituibles de aprendizaje, comunicación, esparcimiento y garantía de los derechos para los infantes y adolescentes, esto reafirma que lo perjudicial no son los dispositivos, sino el uso inadecuado que las personas hacen de ellos.

El informe "Education under COVID-19 and beyond" ("Educación bajo COVID-19 y más allá"), publicado en agosto de 2020 por las Naciones Unidas (ONU, 2020), la pandemia de COVID-19 ha afectado a casi 1600 millones de estudiantes en todo el mundo. Los cierres de escuelas y otros espacios de aprendizaje han afectado al 94% de la población estudiantil mundial, una cifra que llega hasta al 99% en los países de ingresos bajos y medianos bajos. Las pérdidas de aprendizaje amenazan con extenderse más allá de esta generación y borrar décadas de progreso, sobre todo en el acceso de las



chicas a la educación y en lo referente a su mantenimiento dentro del sistema educativo, por lo que se han incrementado las disparidades educativas, económicas y sociales preexistentes.

Es así que se requiere implementar estrategias de intervención innovadoras y accesibles para reducir los impactos psicológicos adversos durante y después de la pandemia en la población de mayor vulnerabilidad, como lo son los adolescentes.

En los últimos años se han incorporado con éxito y de manera exponencial las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) a las intervenciones psicológicas. Se han desarrollado intervenciones que pueden ser administradas a través de Internet capaces de reducir el tiempo de contacto entre paciente y terapeuta y de llegar a personas que de otra forma no recibirían tratamiento (Andersson, 2016).

Las TIC se definen como aquellos recursos y dispositivos tecnológicos que permiten la producción, gestión y diseminación de información a través de diversas redes, tales como la telefonía inalámbrica, Internet, mensajería instantánea y las aplicaciones móviles (Apps), que posibilitan la comunicación y colaboración interpersonal (Distéfano, Mongelo, O'conor, Lamas, 2015; Roussos y Braun, 2018). Así, las TIC presentan características comunes fundamentales: interactividad, accesibilidad, alcance global y costos reducidos (Distéfano et al., 2015).

Los programas online y las aplicaciones móviles para la promoción de la salud mental requieren diseñarse específicamente para la población a la que estará dirigida. La adolescencia es una etapa crítica en el desarrollo humano donde comienzan la mayoría de los trastornos mentales y frecuentemente permanecen sin tratamiento debido a la falta de búsqueda de ayuda y alfabetización para la salud emocional (de la Rosa, 2020). De este modo, el uso de tecnologías para la promoción, prevención e intervención en salud mental puede ser prometedora para la población más joven (Seko, Kidd, Wiljer & McKenzie, 2014) debido a la familiaridad con dichas tecnologías que podría favorecer la motivación para su uso y potenciar la adherencia a las intervenciones (Baños et al., 2014).

La presente investigación se orienta a explorar manifestaciones comportamentales y necesidades educativas de adolescentes ante la crisis sanitaria generada por Covid-19 e implementar acciones de orientación educativa utilizando la herramienta whatsapp como soporte tecnológico.

2. Métodos



El proceso investigativo se sustentó metodológicamente en la investigación acción, estructurado en cuatro etapas. Las acciones en la obtención de información así como de intervención se desarrollaron a través de las tecnologías de la información y las comunicaciones como redes sociales, correo electrónico, ordenadores y la telefonía móvil. Se creó un grupo de WhatsApp integrado por los adolescentes de secundaria básica que participan en el Proyecto Asociado a Programa "Enseñanza, Aprendizaje y Desarrollo personal en contextos escolares", en el enlace <https://chat.whatsapp.com/CuxltBsTxzKE6sMXuMIHsD>.

Se diseñó una encuesta *ad hoc* para la evaluación de las emociones ante el aislamiento sanitario, el cumplimiento de las tareas académicas y la futura reincorporación a la escuela.

Entre los propósitos del grupo estuvo mantener activos los aprendizajes alcanzados, la comunicación profesor-alumno, alumno-alumno, sus vínculos y alianzas; propiciar nuevos aprendizajes utilizando recursos informáticos; expresar preocupaciones, insatisfacciones y conflictos ante las teleclases; compartir vivencias y facilitar su expresión, en aras de estimular configuraciones subjetivas más cercanas al bienestar y disfrute pleno en condiciones de aislamiento. Como aspecto esencial para la coordinadora del grupo estuvo la mediación en estas interacciones, la estimulación del diálogo y la devolución de mensajes positivos que generaran la sensación de apoyo psicológico.

La investigación contó con el consentimiento de los padres y de los adolescentes.

3. Resultados

Los motivos por los que se solicitó la atención fueron muy variados. Los que se reiteraron fueron: manejo del estrés, temores y ansiedad por el aislamiento; orientación sobre actividades que puede hacer el adolescente en casa para mantenerse saludable; dificultades en la concentración de la atención; trastornos del sueño y de la alimentación. Además, se solicitó atención por problemas en la autoestima, autoconocimiento y el establecimiento de relaciones interpersonales asertivas.

Las problemáticas identificadas variaron desde preocupaciones por los impactos de la pandemia en los miembros de la familia y de la comunidad (sobre todo en la salud física, y emocional, relacionada con sintomatología ansioso-depresiva). Se identificaron como otras problemáticas la falta de recursos personales para la resolución de conflictos,



dificultades en la comunicación y el funcionamiento familiar y la motivación por la actividad de estudio.

Se encontró la presencia de emociones displacenteras como: ansiedad, ira, enojo, tristeza, frustración, conflictos intrapersonales e interpersonales ante el aislamiento sanitario y la imposibilidad de desarrollar actividades sociales. Los participantes reconocen pérdida de motivación por la actividad de estudio y su continuidad ante la interrupción del curso escolar, no obstante, expresan algunos niveles de satisfacción por las teleclases, la reestructuración de la dinámica familiar y mayores posibilidades de expresión de afectos hacia los seres queridos así como un uso más frecuentes de las TIC y redes sociales.

La orientación educativa realizada estuvo enfocada a:

- Propiciar la reflexión para modificar estilos, hábitos de vida, rutinas ante la convivencia en tiempos de cuarentena, incorporando la práctica sistemática del lavado de las manos, uso de las mascarillas sanitarias y el distanciamiento físico.
- Estimular la expresión, comprensión y regulación de las emociones y los afectos ante los conflictos personales, familiares y con los amigos.
- Ampliar las posibilidades de comunicación, auxiliándose de los recursos tecnológicos, las posibilidades de acceso a sitios web, portales, redes sociales.
- Reconfigurar los espacios de interacción familiar, priorizando la participación colectiva para el disfrute pleno a través de la práctica de ejercicios físicos, juegos pasivos, búsqueda de información, gestión de conocimientos, recreación y ocio.
- Ofrecer información actualizada, verídica y fidedigna sobre el virus causante de la actual pandemia; sobre sus derechos de acceso al conocimiento científico y oportunidades sociales en tiempos de cuarentena; sobre el establecimiento del vínculo con la pareja a distancia.
- Se compartieron herramientas para optimizar las estrategias de aprendizaje, una mejor gestión del estudio individual y favorecer el aprendizaje autoregulado
- Realización de ejercicios de relajación, respiración, meditación. Se modelaron dichos ejercicios, con la ayuda de sitios especializados para ello.

4. Conclusiones.

Los recursos de autoayuda y ayuda diseñados ofrecieron información veraz sobre la enfermedad, propiciaron la mediación de conflictos interpersonales, la expresión y manejo de emociones asociadas al distanciamiento sanitario, favorecieron la reducción



de pensamientos intrusos, así como la elaboración de estrategias de afrontamiento saludables, el cuidado y autocuidado. La expresión de las vivencias positivas de los beneficiarios avaló la pertinencia de la propuesta (Vizcaino Escobar, Fernández-Castillo, Otero-Ramos, Rodríguez-González, D.; Martínez Rodríguez, L., 2021)

5. Referencias bibliográficas.

- Andersson, G. (2016). Internet-Delivered Psychological Treatments. *Annual Review of Clinical Psychology*, 12, 157-179 <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093006>
- Aguilera Calero G, Díaz Quiñones JA, Díaz Martínez PM. (2020). Adolescentes y tecnologías de la información y comunicación. Un reto para la sociedad cubana actual. *Medisur*; 25(1):141 [citado 21/07/2020]; 16(5). Disponible en: <http://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/3922/2652>
- Balluer Ka Lasa N, Gómez Benito J, Hidago Montesinos MD, Gorostiaga Manterola A, Espada Sánchez JP, Padilla García JL, et al. (2020). Las consecuencias psicológicas de la COVID- 19 y el confinamiento. Universidad del país Vasco. Disponible en: https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf
- Baños, M., Etchemendy, E., Farfallini, L., García-Palacios, A., Quero, S., & Botella, C. (2014). EARTH of Well-Being System: A pilot study of an Information and Communication Technology-based positive psychology intervention. *The Journal of Positive Psychology*, 9(6), 482-488. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.927906>
- De la Rosa, N. (2020). Efiacia de intervenciones preventivas autoaplicadas vía internet para la salud emocional en los adolescentes. Una revisión (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Nacional Autónoma de México, México
- Distéfano, M. J., Mongelo, M. C., O'Connor, J., y Lamas, M. C. (2015). Psicoterapia y tecnología: Implicancias y desafíos en la inserción de recursos innovadores en la práctica clínica Argentina. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 18 (4),1342-1362. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/53433/47525>



- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) (2017). El estado Mundial de la Infancia 2017: Niños en un mundo digital.2017. Disponible en: https://www.unicef.org/spanish/publications/files/SOWC_2017_SP.pdf
- Immordino-Yang MH, Darling-Hammond L, Krone CR. (2019). Nurturing Nature: How Brain Development Is Inherently Social and Emotional, and What This Means for Education. *Educ Psychol*; 54(3): 185-204.
- Nacions Unides. Resum de polítiques: educació durant el COVID-19 i més enllà. 2020; https://www.un.org/development/desa/dspd/wpcontent/uploads/sites/22/2020/08/sg_policy_brief_covid-19_and_education_august_2020.pdf
- Orgilés M, Morales A, Delvecchio E, Mazzeschi C, Espada J. P. (2020). Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain. *Front Psychol*. 2020; 11:579038.
- Roussos, A., & Braun, M. (2018). Psicoterapia y tecnologías de información y comunicación. *Psicoterapia 2.0*. Enciclopedia Argentina de la Salud Mental. Recuperado de <http://www.encyclopediasaludmental.org.ar/trabajo.php?id=49&idtt=7>
- Vijil, J. (2020). La educación en Nicaragua: Emergencia más allá del Covid-19. En: Huete Pérez J. Covid-19, el caso de Nicaragua, aportes para enfrentar la pandemia. Managua: Academia de Ciencias de Nicaragua; p. 11-20.
- Seko, Y., Kidd, S., Wiljer, D., & McKenzie, K. (2014). Youth Mental Health Interventions via Mobile Phones: A Scoping Review. *Ciber Psicología, comportamiento y redes sociales*, 17(9), 591-602. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0078>
- Son C, Hegde S, Smith A, Wang X, Sasangohar F. (2020). Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *J Med Internet Res.*; 22(9): e21279
- Zamora, R. (2020). Distanciamiento, aislamiento social, confinamiento, cuarentena: ¿Qué consecuencias pueden generar? *REVAGOG.*; 2(4) 121-25.