

**LA DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES Y JÓVENES A CAUSA DE LA
PANDEMIA DE COVID-19**

**DEPRESSION IN ADOLESCENTS AND YOUNG PEOPLE CAUSE OF THE
COVID-19 PANDEMIC**

Domenica Dominguez

Universidad Estatal de Milagro, Ecuador

dominguezdomenica7@gmail.com

Resumen

La depresión es un trastorno emocional donde las personas permanecen en un estado de tristeza, desesperación, nerviosismo, preocupación y miedo por una situación o momento que estén atravesando, hoy en día con las circunstancias que padecemos como lo es la pandemia, las personas se han sometido a un estrés y preocupación nunca antes visto, esto ha afectado un poco para aquellos que aún son jóvenes y les cuesta un poco más aprender a sobrellevar la situación, debido a que no saben que hacer o cómo reaccionar, esto ha desencadenado una respuesta caótica de emociones en los jóvenes, puesto que entrar en cuarentena los ha obligado a cambiar su rutina y estar encerrados en las mismas cosas de siempre, sin tener una manera de desahogar y liberar esas emociones, han hecho de la ansiedad una patente constante al día de hoy, tratar de visualizar y enfocarse en realizar cosas nuevas parece un poco complicado para aquellos que han caído en esta circunstancia.

Palabras clave

Ansiedad, ejercitarse, irritabilidad, desmotivación, pensamientos, planes de ayuda, depression, incertidumbre

Licencia Creative Commons Attribution Non-Comercial 3.0 Unported
(CC BY-NC 3.0)

Licencia Internacional



Abstrac

Anxiety is an emotional disorder where people remain in a state of sadness, despair, nervousness, worry and fear for a situation or moment that they are going through, today with the circumstances that we suffer such as the pandemic, people have subjected to stress and worry never seen before, this has affected little for those who are still young and find it a bit more difficult to learn to cope, because they do not know what to do or how to react, this has triggered a chaotic response of Emotions in young people, since going into quarantine has forced them to change their routine and be locked in the same things as always, without having a way to vent and release those emotions, they have made anxiety a constant patent today , trying to visualize and focus on doing new things seems a bit complicated for those who have fallen into this circumstance.

Keywords

Anxiety, exercising, irritability, demotivation, thoughts, plans of help, depression, uncertainty

Introducción

Como sabemos durante la pandemia del 2020 por el Covid-19 nos sometimos a un encierro durante meses, lo cual hizo que la población llegue a pasar por momentos de rutina algo frecuentes y totalmente aburridos, razones por las cuales en algún punto de nuestro encierro tuvimos un coctel de emociones, ya sean de estrés, nostalgia, tristeza debido al propio encierro y la impotencia de no poder salir a realizar nuestras actividades, por lo general a quienes afecta más este tipo de situaciones son a los jóvenes, ya que ellos se encuentran en etapa de crecimiento y madurez al igual que sus emociones e ideales. En este grupo etario es más frecuente los problemas emocionales porque conforme van creciendo van desarrollando carácter y emociones definitivas que los hará caracterizar en su etapa adulta, a través de estudios y encuestas realizadas hemos podido evidencia que al menos la mayor parte de los jóvenes tuvieron momentos o crisis de depresión ya que no podían salir a realizar alguna actividad o integración, factores relacionados como la desesperación y el estrés pueden llegar a desencadenar muchas emociones como estas, el simple hecho de estar encerrados por mucho tiempo con

cuatro paredes alrededor nos hace reflexionar y pensar demasiado a tal punto que puede llegar a resultar ser tan agobiante. (Oviedo, 2022).

Metodología

Esta investigación se llevó a cabo con un enfoque bibliográfico e investigativo en el cual se recolectó la información sobre la depresión en adolescentes y jóvenes a causa de la pandemia de COVID-19. (Armijos, 2021)

Por medio de encuestas diseñadas por la UNICEF se tomó una muestra entre adolescentes y jóvenes de 13 a 29 años en territorios de Latinoamérica y el Caribe, para estimar prevalencias y determinantes. Lo cual arrojó como resultado en un 30% que la principal razón que influye en sus emociones actuales es la situación económica. (Velasco, 2020).

La UNICEF tuvo un diseño transversal, probabilístico con representatividad estatal, por estratos mujeres y hombres. El tamaño de la muestra tuvo poder suficiente para estimar que el 43% de las mujeres son pesimistas sobre el futuro, en comparación con el 31% de los hombres. (kotcher, 2022).

Desarrollo

Ya que los adolescentes y jóvenes llegan a sentirse triste los momentos de la inactividad forzada y constante. La incertidumbre que se sentía día tras día era inevitable, y la mayoría de los jóvenes adolescentes están luchando por lograr mantener una actitud positiva y progresiva, sobre todo tratar de recuperarse de una caída como es la depresión. Pero la depresión no toma medidas. (Infectio, 2020)

Un adolescente o joven que se encuentra atrapado en un estado de ánimo negativo, sintiéndose ahogado y sin poder disfrutar de su adolescencia, puede llegar a caer en una terrible depresión y este debe necesitar de mucha ayuda para recuperarse. (HealthyChildren.org, 2022)

Según (Centers for Disease Control and Prevention, 2022) la depresión es un trastorno, que se caracteriza por tener un bajo estado de ánimo, que con mayor frecuencia comienza en la adolescencia, pero puede ocurrir en temprana edad. Los jóvenes adolescentes que llegan a tener antecedentes de depresión sufren riesgos particulares durante estos tiempos estresantes, debido a que estos se encuentran constantemente de mal humor. (Nicolini H, 2020).

Pero con una profunda tristeza e irritabilidad, las señales pueden ser muy claras, sin embargo, llegan a pasar desapercibida por parte de sus más acercados, muchas personas creen que los jóvenes por estar en plena etapa de vida no tienen problemas, piensan que son adolescentes con mucha felicidad, sin preocupaciones, pero No, realmente está comprobado que los adolescentes son los más propensos de padecer de ansiedad y depresión. (Child Mind Institute, 2021)

Al igual que el mismo adolescente es incapaz de reconocer que ha caído en ansiedad. Si el adolescente o joven presenta estos síntomas:

- Cambios físicos.
- Dificultad para conciliar el sueño.
- Desmotivación total.
- Desmotivación propia.
- Negatividad personal.
- Pensamientos e intentos de suicidas. (Mayo Clinic, 2022)

Si un adolescente o joven llega a tener estas actitudes depresivas, hay que tener mucho cuidado y la absoluta atención, esto no es un drama, es real y es muy feo, no se los debe dejar solos, ayúdelos a que puedan recibir atención. (Soto, 2021)

Si el adolescente o joven llega a pasar por estos sentimientos de tristeza o depresión, debe tomarse un tiempo para poder hablar sobre el porqué de la situación. (Rodríguez, 2020)

Pues para ellos se les hace muy fácil decir que no pasa nada o que simplemente están reprimidos por el virus y detenerse ahí. Pero intentar alentar a su hijo a ser más específico puede brindarles una idea más clara de lo que está sucediendo y por qué motivos se encuentra así, para poder brindarle la ayuda requerida. (Blog Salud y Bienestar, 2020)

Tipos de depresión

Los síntomas causados por el trastorno depresivo mayor varían de persona a persona. Para identificar el tipo de depresión que tiene su adolescente, el médico puede usar uno o más especificadores, lo que significa depresión con características específicas. (Psicodex, 2018) Aquí hay unos ejemplos:

Ansiedad: Depresión acompañada de inquietud inusual o preocupación por posibles eventos o pérdida de control. (Depreseion, transtorno, 2020)

Rasgos melancólicos: depresión severa, falta de reactividad a lo que alguna vez fue agradable, asociado con despertares temprano en la mañana, empeoramiento del

estado de ánimo por la mañana, cambios importantes en los hábitos alimenticios y sentimientos de culpa, nerviosismo o apatía. (Rasgos Melancolicos , 2017)

Características atípicas: Depresión, incluida la capacidad de ser feliz temporalmente debido a eventos felices, aumento del apetito, somnolencia excesiva, sensibilidad al rechazo y pesadez en los brazos o las piernas. (Conacity- Consecuencias de cuarentena debido al covid-19, diciembre 2019)

Según (UNICEF, 2020) y su reciente sondeo alrededor del 15% adolescentes y jóvenes de 13 a 29 años en nueve países y territorios de Latinoamérica y el caribe. Para el 30%, la principal razón que influye en sus emociones actuales es la situación económica. (Pereira, 2021).

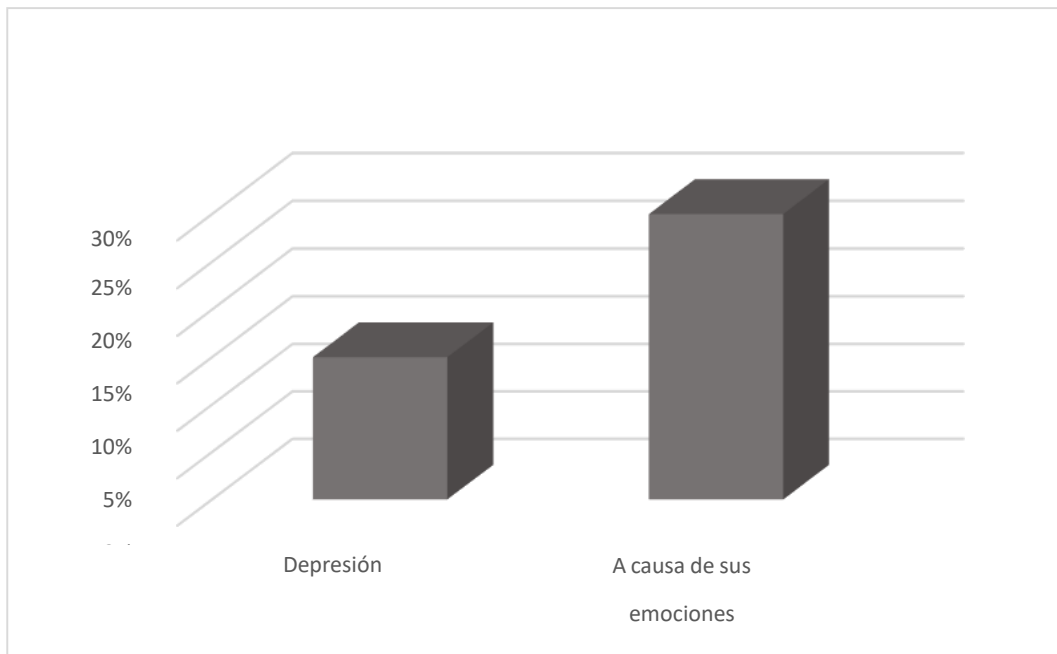


Figura 1: Porcentaje de adolescentes y la causa de adolescentes con depresión en Latinoamérica y el caribe. (Galeno, 2021)

La situación general en cada país y lugar afecta la vida cotidiana de los jóvenes, ya que el 46% de ellos informa que no están motivadas para participar en actividades que normalmente disfrutan. (Toledo, 2021)

El 36% sintió que no estaba motivado para realizar las actividades diarias. Sus opiniones sobre el futuro también se han visto afectadas negativamente, especialmente para las mujeres jóvenes que tienen y se enfrentan a dificultades

especiales. El 43% de las mujeres son pesimistas sobre el futuro, en comparación con el 31% de los hombres. (Salud mental durante el covid 19, 2021)

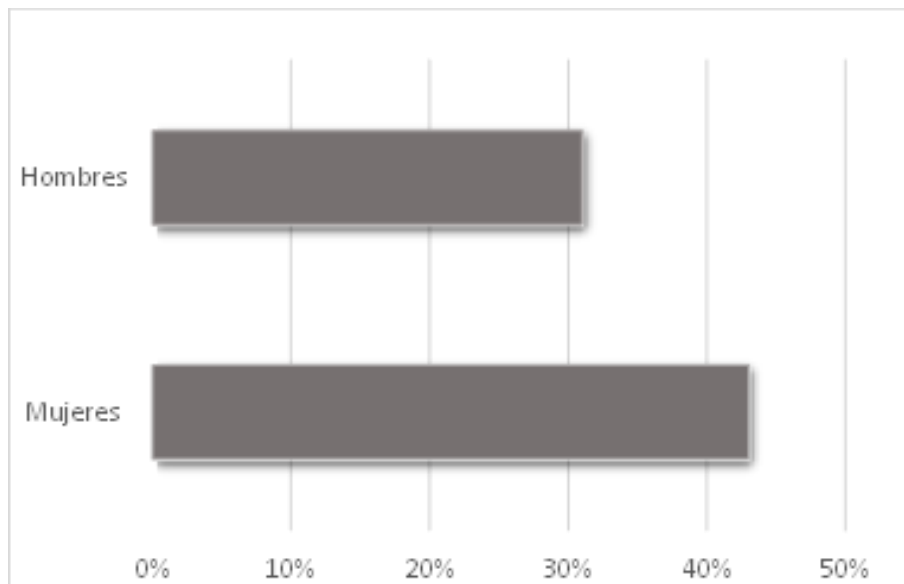


Figura 2: Porcentaje de pesimismo sobre el futuro entre hombres y mujeres. (León, 2022)

Discusión

El motivo principal de este trabajo es identificar que tanto afecto a los adolescentes y jóvenes todo el tiempo de cuarentena debido a la pandemia y dar a conocer a las personas que los rodean el cómo identificar si los adolescentes que se encuentran en su entorno sufren de depresión. (El impacto del COVID- 19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes) (Consecuencias de jóvenes adolescentes en tiempo de cuarentena. (Armijos A, 2021)

Los resultados antes visto corroboraron que todos los sucesos estresantes y de ansiedad influyen al desarrollo de depresión. (Brito,2021)

En relación con lo anterior también se puede decir que la modalidad virtual para su desarrollo académico es uno de los más grandes factores del desarrollo de la

depresión ya que para muchos del adolescente llevar esta modalidad ha sido de mucha dificultad. (OPS, 22)

En resumen, pese a toda la grave situación que paso el mundo generado por el COVID-19 los problemas psicológicos producidos a raíz del confinamiento, debe ser un tema mucho más tratado en la población. (Peraza, 2020)

Conclusión

Por medio de esta investigación podemos darnos cuenta que el problema no solamente radica en las emociones personales de los jóvenes, sino también del ambiente y situación que los rodean, siendo motivos por los cuales son más propensos a caer en este síndrome o enfermedad, los padres deben ser un poco más comprensivos con ellos y tener una buena comunicación y tratar de ayudarles, pues al ser inexperto en ciertas cosas los adultos como ya han experimentado este tipo de emociones hostiles, guiarlos y darles ese apoyo emocional y tratar de afrontar las situaciones juntos de la mejor manera, si es posible tratar de buscar ayuda de un experto como un psicólogo para plantear y resolver las problemáticas presentadas según el caso de cada joven o familia, de esta manera vamos a lograr reducir el índice de ansiedad en los jóvenes y se criarán bajo un buen ambiente familiar y cuando se sientan amenazados o algo, poder acudir a un adulto con total confianza.

Bibliografía

1. UNICEF. (2020). El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes. Recuperado 13 de julio de 2022, de <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>
2. Infectio (N.o 3). (2020, marzo). Consenso colombiano de atención, diagnóstico y manejo de la infección por SARS-COV-2/COVID-19 en establecimientos de atención de la salud. Recomendaciones basadas en consenso de expertos e informadas en la evidencia. <https://www.iets.org.co/Archivos/853-2765-1-PB.pdf>
3. HealthyChildren.org. (2022, 13 enero). La salud mental durante el COVID-19: señales de que su hijo pudiera necesitar más ayuda. Recuperado 13 de julio de 2022, de <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthissues/conditions/COVID-19/Paginas/Signs-your-Teen-May-Need-More-Support.aspx>

4. Centers for Disease Control and Prevention. (2022, 28 febrero). COVID-19 Parental Resources Kit – Adolescence. https://www.cdc.gov/mentalhealth/stress-coping/parental-resources/adolescence/index.html?CDC_AA_refVal=https%3A%252F%252Fwww.cdc.gov%252Fcoronavirus%252F2019-ncov%252Fdaily-life-coping%252Fparental-resource-kit%252Fadolescence.html
5. Nicolini, H. (2020). Depresión y ansiedad en los tiempos de la pandemia de COVID-19. *Cirugía y cirujanos*, 88(5), 542-547.
6. Child Mind Institute. (2021, 23 julio). Señales de depresión durante la crisis del coronavirus. <https://childmind.org/es/articulo/senales-de-depresion-durante-la-crisis-del-coronavirus/>
7. Mayo Clinic. (2022, 3 mayo). Depresión en adolescentes - Síntomas y causas. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/teen-depression/symptoms-causes/syc-20350985>
8. Consecuencias de jóvenes adolescentes en tiempo de cuarentena. (Enero del 2021). Notimundo.
9. Depresión, trastorno. (2020). *Middlesex Health*, 24.
10. El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes. (s.f.). Unicef, 32-36.
11. PsicodeX. (2018). Obtenido de Tipos de depresión : <https://www.psiquiatriapsicologia-dexeus.com/es/unidades.cfm/ID/1099/ESP/tipos-depresion.htm>
12. Rasgos Melancólicos . (2017). *Estructuras Neuro*.
13. Salud mental durante el covid 19. (2021). *American Academy of Pediatrics*.
14. Peraza, X. (JUNIO de 2020). Salud laboral frente a la pandemia del COVID-19 en Ecuador. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2020000300507
15. OPS (2 de Marzo de 22). Obtenido de: <https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo>

16. Blog Salud y Bienestar. (11 de Noviembre de 2020).
Obtenido de <https://www.teknon.es/blog/es/salud-az/9-recomendaciones-cuidado-salud-mental-adolescencia>
17. Conacity (Diciembre 2019). Consecuencias de cuarentena debido al covid-19.
18. Velasco, M. (2020, 21 abril). Salud mental juvenil por confinamiento. Psiquiatría juvenil.
<https://www.aepnya.eu/index.php/revistaaepnya/article/view/355/300>
19. Kotcher, F. (2022, 2 marzo). Pandemia Covid 19 dispara la ansiedad y depresión. ONU. <https://news.un.org/es/story/2022/03/1504932>
20. Galeno, J. (2021, 12 agosto). Pandemia Silenciosa. Made for minds.
<https://www.dw.com/es/pandemia-silenciosa-coronavirus-caus%C3%B3-depresi%C3%B3n-y-ansiedad-principalmente-a-mujeres-y-j%C3%BCvenes/a-59542087>
21. Pereira, M. (2021, 12 septiembre). Impacto de la Pandemia en la salud mental. INFOCOB. https://www.infocop.es/view_article.asp?id=18485
22. Rodríguez, E. (2020, abril). Impacto pandemia salud mental. France24.
<https://www.france24.com/es/20200911-impacto-pandemia-salud-mental>
23. Toledo, E. (2021, 8 octubre). Salud mental en pandemia. CUN.ES.
<https://www.cun.es/actualidad/noticias/pademia-afectado-mas-previsto-salud-mental-ninos-adolescentes>
24. León, J. (2022, 2 abril). Impacto grave en la salud mental de adolescentes. EnlaceLatino. <https://enlcelatinonc.org/impacto-grave-en-la-salud-mental-de-adolescentes-latinos-por-la-pandemia/>
25. Rajkumar RP. COVID-19 and mental health:a review of the existing literature. Asian J Psychiatr. 2020;52:102066.
26. Oviedo, A. (2022, 22 marzo). Impacto de la Pandemia. Cronista.com.
<https://www.cronista.com/informacion-gral/covid-como-impacto-la-pandemia-en-la-salud-mental-de-los-adolescentes/>
27. Soto, S. (2021, diciembre). Jóvenes con trastornos de ansiedad por covid 19. Pesquisa. <https://revistapesquisa.fapesp.br/es/cada-vez-son-mas-los-jovenes-con-trastornos-de-ansiedad-y-depresion/>
28. Armijos, A. (2021, 23 junio). Ansiedad por confinamiento. UNSA.
<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/12354>

29. Brito, W. (2021, septiembre). Adolescentes con problemas de salud mental por pandemia. Ucentral. <https://www.ucentral.cl/noticias/fac-cs-de-la-salud/esc-psicologia-y-terapia-ocupacional/adolescencia-pandemia-y-salud-mental>
30. Naranjo, L. (2021). Suicidio de jóvenes por pandemia. NIH. <https://espanol.nichd.nih.gov/noticias/prensa/042722-COVID-suicidios-jovenes>
31. Robles, A. (2021, abril). Ansiedad por confinamiento durante la pandemia. Repositorio digital. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/22652>
32. Campos, R. (2021). Salud mental de los adolescentes por covid. Mensactiva. <https://www.mensactiva.com/psicologos/la-salud-mental-de-los-adolescentes-despues-de-la-crisis-de-la-covid-19/>
33. Villamar, E. (2022). Pandemia provoca aumento de trastornos de salud mental. Aeped.es. <https://www.aeped.es/noticias/pandemia-ha-provocado-un-aumento-hasta-47-en-los-trastornos-salud-mental-en-los-menores>
34. Domingero, D. (2022, julio). Enfermedades mentales por covid. Cnne. <https://cnnespanol.cnn.com/2022/06/03/pandemia-enfermedades-mentales-ninos-trax/>
35. Jóvenes con ansiedad y depresión por pandemia. (2021, octubre). animalpolitico.com. <https://www.animalpolitico.com/2021/10/jovenes-depresion-ansiedad-pandemia-encuesta/>

100-Cs

**CUADERNOS DE SOFÍA
EDITORIAL**

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad
no necesariamente reflejan el pensamiento de la **100-Cs**.