

10. Salud mental y juventud. Experiencias durante la pandemia en el Instituto de Ciencias y Humanidades, Saltillo, Coahuila

MARCELA MEZA AMARO*

FERNANDO BRUNO**

LAURA FABIOLA NÚÑEZ UDAVE***

DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.112.10>

Resumen

A partir de un trabajo de campo en el Instituto de Ciencias y Humanidades en Saltillo, Coahuila, esta investigación analizó los efectos en la salud mental de los jóvenes de la pandemia. A partir de la discusión teórica se comprendió la importancia de la salud mental asociada a la juventud y el distanciamiento social. Luego, utilizando grupos focales, se procedió a analizar las narrativas que los jóvenes expresaron en la vuelta a la normalidad y los desafíos pasados y presentes. Entre los hallazgos podemos mencionar la importancia de la familia como elemento predictor de vivencias tanto positivas como negativas durante la pandemia, dado que algunos mencionan un redescubrimiento y goce del tiempo en casa, sin embargo, para otros, la vuelta a la normalidad y la vida académica fue un escape al impacto negativo en su salud mental producto de padecimiento familiar. Por otro lado, para esta generación existió, más allá de la brecha digital, una facilidad en la educación virtual por conocimientos claros en sistemas de educación a distancia.

Palabras clave: *Salud mental, juventudes, saltillo, grupo focal.*

* Licenciada en Trabajo Social. Universidad Autónoma de Coahuila. Labora en el Departamento de Trabajo Social en el Centro de Atención e Integración Familiar de Ramos Arizpe, Coahuila. ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-5276-665X>

** Doctor en Filosofía. Profesor investigador de tiempo completo en la Universidad Autónoma de Coahuila. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6142-5406>

*** Doctora en Ciencias de la Educación. Profesora investigadora de tiempo completo en la Universidad Autónoma de Coahuila. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0202-7197>

Introducción

El siguiente escrito muestra resultados de una investigación de campo sobre las consecuencias que el aislamiento provocó en la juventud y su relación con la salud mental específicamente. Entonces, estamos frente a un problema ligado a la edad social, el aislamiento y la salud mental, durante la pandemia y en la actualidad, donde comienza un periodo de mayor normalidad y se suman desafíos de diferente índole en los jóvenes post COVID-19.

Asumimos que los retos que los jóvenes actualmente afrontan ponen en un estado de vulnerabilidad su autoestima y el desarrollo de su futuro queda entre paréntesis. En la actualidad y frente al contexto de la enfermedad de COVID-19, las juventudes se vieron afectadas en varios aspectos, entre los que se destaca el tema de su comportamiento y su salud mental. Sin embargo, para que este tema pueda comprenderse de manera clara, hay que iniciar definiendo la salud, por ello la oms (citado en Toscano, 2018) menciona que “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Por lo tanto, analizar los impactos en la salud mental de los jóvenes que estudian en el Instituto de Ciencias y Humanidades durante la pandemia de COVID-19 fue un reto en términos de investigación, pero también una necesidad social para analizar los impactos de fenómenos globales en las mentalidades locales. Es en este debate que, en primer lugar, se aborda el panorama teórico acerca de la juventud, pandemia y los efectos en la salud mental. En segundo lugar, luego de plantear la importancia de la metodología y ligarla con el marco teórico, se procede a la exposición del trabajo de campo, análisis y categorización para, al final, exponer los resultados y una discusión que deja el campo abierto para reflexiones futuras.

Salud mental y juventud

La salud mental de los jóvenes se vio afectada durante la pandemia, y el confinamiento socialmente impuesto fue el principal responsable del cambio en las dinámicas sociales, pues un estudio que realizó la Unicef (2020)

reporta que al menos la mitad de la población joven tiene menor motivación para realizar las actividades que habitualmente realizaba.

La salud mental de los jóvenes durante la pandemia se vio afectada, nos referimos al bienestar emocional, psicológico y social de cada individuo, que afecta considerablemente la forma en que piensan, actúan y sienten al enfrentar la vida, para tomar decisiones, relacionarse y manejar el estrés.

El cierre de los centros educativos, la consecuente virtualidad y el hecho de estar en confinamiento en los hogares ha traído en los jóvenes y niños cambios importantes en los hábitos cotidianos.

En un estudio que realizó Torrija (2021) nos dice que:

[sobre la] crisis en los adolescentes pensamos en las causas y se puede deducir que las principales se deben al aislamiento social que sufrieron pues la escuela, los amigos y la familia se vieron fracturados de cierta manera, el cambio de rutina, la ausencia de los seres queridos, las reuniones, las actividades de ocio, y sobre todo la interacción con el medio social trajeron consigo principales problemas. [p. 23]

Asimismo, la manera en cómo perciben el futuro ha cambiado y se ha visto afectada de forma negativa, pues sienten pocas ganas de hacer sus actividades diarias dado que todas las situaciones de su alrededor las consideran como negativas.

Por otro lado, Córdoba (2020, citado en De Sousa Santos, 2020) sostiene que el encierro, y por ende el distanciamiento de los amigos, las pérdidas de familiares o personas cercanas, niños, niñas y jóvenes han representado grandes riesgos para su salud mental. Una pandemia genera múltiples efectos psicosociales, como la depresión, la ansiedad, pánico, fobia social y el trastorno de estrés postraumático (TEPT).

López (2011), por su parte, en su investigación menciona que las principales consecuencias en los jóvenes son las inseguridades y el miedo por lo que futuro les depare, con respecto a su vida personal, laboral y educativa, pues la única manera de mantener el contacto fue a través de las redes sociales, las cuales fueron algo positivo y que ayudó a muchos jóvenes a superar el aislamiento social, pero también fue negativo porque se incrementaron los niveles de acoso, abuso y la necesidad de estar conectados en todo

momento. Aunado a ello, los cambios drásticos en la conducta como autolesionarse, o adictivas, hábitos poco saludables, trastornos alimenticios, uso excesivo de las redes sociales, baja autoestima, dificultades para conciliar el sueño, descompensación de horarios para un sueño adecuado, manifestaciones de estrés y ansiedad (2021).

Ramírez-Ortiz *et al.* (2020) también hablan del TEPT, sobre todo en personas que estuvieron contagiadas y se recuperaron, así como personal del sector salud, pues estar contagiado por un virus del cual aún no se sabía cómo proceder y el caos social que en la sociedad se estaba viviendo generaba en las personas una gran imposibilidad de recuperarse después de experimentar un evento atemorizante, lo cual puede durar desde meses hasta años. Por lo que, al estar en confinamiento, pueden presentar síntomas como pesadillas, pérdida del sueño, reacciones exageradas, ansiedad o depresión, o recordar o estar frente a situaciones que les hagan recordar lo sucedido altera la salud psicología de la persona, afectando su forma de vida.

Otras de las consecuencias generadas fueron la ansiedad y la depresión, las cuales principalmente se pueden asociar con la irregularidad que las personas sufren en el sueño, pues altera el funcionamiento de las emociones cuando pierden el control sobre ellas y empieza a crecer un nivel de incertidumbre sobre las cosas que pasarán mientras están en el aislamiento social; piensan en el futuro, en las pérdidas de los seres queridos y en la familia, lo cual genera un cuadro de trastorno depresivo y ansiedad.

La Unicef, en uno de sus estudios, menciona que 15% de los niños, niñas y jóvenes de América Latina y el Caribe fueron diagnosticados con un trastorno mental, y esa cifra sobrepasa el promedio mundial. Por ello no se puede cuestionar con estas evidencias que durante la pandemia la salud mental de ellos se puso en riesgo (Unicef, 2020).

Otro dato incuestionable son las cifras de suicidios, pues cada día, más de 10 adolescentes y jóvenes se suicidan, lo que equivale a casi 4 200 suicidios de jóvenes por año. Habiendo abordado este tema, en el apartado a continuación será de suma importancia definir a la juventud y problematizarla como objeto de estudio.

Juventud

Alpízar y Bernal (2003) definen a la juventud

como un fenómeno universal caracterizado por una serie de cambios físicos y psicológicos, por fenómenos de rebelión y diferenciación de la familia de origen, que marcan paisajes de la infancia a la vida adulta normal signada por la conducta heterosexual, la formación de la propia familia y la integración productiva del mundo [p. 4].

La juventud como sujeto y objeto de estudio ha tenido una historia particular que merece revisarse. En primer lugar, es necesario aclarar que no existe una definición unívoca de juventud, per se ha hablado de la adolescencia y se puede decir que su conformación se dio en Europa a finales del siglo XVIII e inicios del siglo XIX en un contexto de modernidad y cambios económicos.

Uno de los sucesos más importantes fue la Revolución Industrial, que trajo consigo cambios en la conformación social y estilo de vida laboral de los jóvenes, donde la educación era la base de una buena oportunidad de empleo, haciendo notar la mayor independencia social y económica que la etapa de jóvenes estaba viviendo. De allí, se observa una institucionalización en los cursos de vida, donde niños y jóvenes van a la escuela, adultos al trabajo y personas mayores fuera del mercado laboral.

Así asistimos a la construcción social de las juventudes que fue desarrollada en gran medida a mediados del siglo XX, donde la juventud se define como una etapa en la cual la gente joven debe formarse y adquirir todos los valores y habilidades para una vida adulta productiva y bien integrada socialmente. Esto permitirá crear la identidad juvenil de la persona, donde la escuela, el trabajo y el tiempo libre juegan un papel importante en la organización social para dar respuesta a las necesidades del desarrollo individual.

Esta perspectiva ha implicado una visión de la adolescencia y la juventud como un momento de riesgo o peligro en cuanto a la constitución de una personalidad sana, no patológica, la cual ha evolucionado y los estudios feministas han aportado mucho a ubicar los sesgos de género en los estudios sobre la normalidad en la juventud y adolescencia de las mujeres.

Alpízar y Bernal (2003) nos dicen que la juventud es un

fenómeno universal caracterizado por una serie de cambios físicos y psicológicos, por fenómenos de rebelión y diferenciación de la familia de origen, que marcaban el pasaje de la infancia a la vida adulta “normal” signada por la conducta heterosexual, la formación de la propia familia y la integración productiva al mundo social [p. 4].

En esta concepción, la juventud es concebida como un estatus que se adquiere a través de la adecuación de los individuos a determinadas actividades socialmente definidas. Desde este punto de vista, podría haber personas cronológicamente jóvenes pero que, no obstante, no desarrollan su juventud; o bien, adultos que desarrollan comportamientos típicamente juveniles.

Como se ha mencionado, el siglo xx ha sido la cúspide de la construcción social sobre la juventud, por lo que se debe señalar que se desarrollaron nuevas formas de reunirse entre jóvenes, que se dieron por el crecimiento del urbanismo, la evolución de los medios de comunicación y de transporte y las masificaciones de la escuela; muchos de los jóvenes accedieron a nuevos tiempos y espacio. Los jóvenes de clases media y alta se empezaron a apropiarse de clubes, cafés y bares, los pobres se adueñaron de las calles y los barrios.

Luego, en los años sesenta, la juventud fue reconceptualizada como un problema de desorden, consumismo, delincuencia, un caos social en sí, donde se empezaron a idear formas para intentar solucionar este problema. Posteriormente, en los años setenta, donde por primera vez se identificó a los jóvenes como protagonistas de cambio cultural y social, se hace el tratamiento de la crisis de la sociedad, de los desbalances de la economía, los valores culturales de la sexualidad, la moral, la familia, y las clases sociales, y se espera que la juventud dé las soluciones a los problemas de la nación, ya que es el futuro del país.

Pero en contraste, este periodo es también donde se enfrentan al incremento del riesgo y la inseguridad, el VIH-Sida, que contagia a un joven cada 14 segundos, el incremento del suicidio juvenil, la pérdida de confianza en las instituciones, la pobreza y la crisis como referencia de vida, la ausen-

cia de opciones ocupacionales, la deserción escolar y la atenuación de la educación como recurso de movilidad social.

Ellos, como la mayoría de los jóvenes de las últimas tres décadas, han tenido como marco de referencia una crisis económica prolongada que no atisba el final del túnel y observan con desconfianza las promesas de futuro. Por eso viven un presentismo intenso, pues el futuro es un espacio opaco que solapa la ausencia de opciones frente a sus problemas fundamentales. Para muchos, sus proyectos de vida quedaron olvidados, les expropiaron la esperanza y las marcas de vida ya están inscritas en sus cuerpos y en sus escenarios disponibles.

Por ello, Alpízar y Bernal (2003) mencionan que “para identificar a la población joven es importante partir de los sucesos históricos significativos, donde la juventud es definida como un grupo generacional” (p. 11), así como la juventud como construcción sociocultural, donde la perspectiva ha sido desarrollada desde la antropología y la sociología, los cuales la definen como categoría cultural, que se basa en un contexto histórico, con un amplio catálogo de características, valores, tradiciones y formas de pensar, que ayudan a crear una identidad juvenil, como un proceso de aprendizaje social.

Asimismo, se clasifica como una de las etapas más complicadas porque se desarrollan bajo distintos cambios y construcciones que le permitirán adquirir las responsabilidades de la adultez. Lozano (2003, citado en Souto, 2007, p. 47) sostiene que la búsqueda de una definición de lo juvenil no es simple porque es una desde el punto de vista de la biología y es otra si se habla de una cualidad social o fenomenológica.

En México habitan 31 millones de personas de 15 a 29 años, que representan una cuarta parte de la población, de acuerdo con el Censo de Población y Vivienda (INEGI, 2020). Por ello, y dado que las personas jóvenes son el futuro de México, existe la necesidad de poner atención a su salud mental, ya que de ahí toman las decisiones que eligen para su vida personal y profesional, que repercuten en el nivel que tengan para enfrentar las situaciones que se les presenten.

Salud mental

Pandemia de COVID-19

La pandemia por COVID-19 inició a finales de 2019 y durante 2020 paralizó a todo el mundo, la rutina del ser humano cambió drásticamente, en ese contexto muchas personas se contagiaron y se recuperaron, otras murieron en parte porque los sistemas de salud pública y privada colapsaron, pues no podían abastecer a todas las personas que se contagiaban y no contaban con los recursos necesarios para atenderlas.

Por ello, una de las respuestas institucionales a esta crisis pandémica fue el confinamiento, la paralización de las actividades económicas, que mostraron una distribución desigual en la población, donde los más afectados fueron los vulnerables, como los migrantes, personas sin hogar, trabajadores precarios y las personas que no tienen los suficientes recursos para subsistir.

Otro de los efectos estará influenciado por las percepciones del riesgo a los contactos personales. La sociología tiene una particular responsabilidad, pues presta atención a las consecuencias no previstas, por lo que la crisis de la pandemia es también una situación para extraer importantes lecciones sobre el funcionamiento de los procesos sociales.

Una parte importante de la vida de los jóvenes fue afectada por el cierre de las escuelas y el cambio en el modo de impartir educación, presencial o en línea. Donde de la voz de los jóvenes durante las investigaciones arrojó que la mayoría de ellos veía retrasados sus estudios y un 9% estaba pensando en mejor abandonar los estudios definitivamente.

La situación ha sido en particular compleja para los jóvenes que viven en los países con bajos recursos, donde el acceso a internet es deficiente y la disponibilidad de equipos limitada. La mayor preocupación va en función de su futuro profesional, pues las dificultades del desarrollo del mercado laboral se han visto afectadas, y más para aquellos que han sido orillados a dejar de estudiar por la falta de recursos económicos y materiales. Así también están las repercusiones en su salud mental, ya que son susceptibles de padecer ansiedad o depresión, lo cual también afecta en la perspectiva que lleguen a tener de la vida en un futuro.

Enfoque del construccionismo social

El construccionismo social según Parker (1998, citado en Ferrari, 2012) es “un revolucionario diálogo dentro de las ciencias sociales y humanidades, diseñado para facilitar distintas comunicaciones entre disciplinas y a través de fronteras nacionales” (p. 23).

Cada uno de los conocimientos que se producen como diálogos se construye en las relaciones entre las personas, y lo que se conoce como realidad es el efecto de nuestras conversaciones; nosotros construimos nuestra propia realidad por la forma en que les damos significado a las cosas y a los pensamientos. Es por eso que es un efecto de la interacción con las personas, que tiene impacto en la psicología transformando nuestra perspectiva de identidad.

La narrativa es un tema importante dentro de la construcción de la realidad, el interés de su estudio muestra dos aspectos. El primero nos permite ver que hay muchas versiones sobre lo que sucede, y el segundo es que hay un momento en el tiempo donde se da el suceso. En otras palabras, cada uno de los jóvenes tendrá su versión, su experiencia de lo que vivió durante la pandemia de COVID-19 y cuáles fueron sus efectos.

Para darle significado es necesario un análisis de lo ya mencionado, pues decimos que no solo es una versión de los hechos, sino que existen muchas versiones y también una lucha interpretativa en los contextos para darle un significado. Es decir que hay que entender qué significado tiene lo que vivió cada persona desde su perspectiva.

Por otro lado, la constitución social de lo que llamamos espacio mental y su origen es un proceso dialógico, que hace referencia a la construcción de sí mismo, así como a las interacciones simbólicas; esto quiere decir que se basa en la comprensión de lo que la sociedad dice a través de la comunicación, es hablar de la comprensión de esta.

Lo prioritario de la reflexividad en teoría y método se plantea sintéticamente. En el construccionismo las teorías son producto de la sociedad y los métodos son un terreno de la comunidad científica, el cual representa un puente para entender lo que la sociedad supone. De tal manera que las teorías surgen de la misma sociedad y se comprenden por el procedimiento que se supone y que puede funcionar en un momento determinado para comprobar las teorías construccionistas.

Esto nos permite interpretar desde nuestros puntos de vista y los de los demás la realidad de los contextos en los que se desarrollan y que dan sentido al mundo. Como consecuencia de estos principios, las construcciones sociales también pueden ser modificadas, las interpretaciones no cambian la forma de pensar, pero sí de resignificar las narrativas a partir de las experiencias vividas.

Cada contexto cambiará la interpretación dependiendo la construcción del sentido social acerca del suceso vivido. Por todos los argumentos que hemos desarrollado anteriormente, para quien se dedique a la psicología social resultará necesario trabajar con la historia. La misma no será una alternativa más, sino, precisamente, el contexto en el que se producen las diversas formas psicológicas de un momento dado.

Metodología

El abordaje metodológico de esta investigación se realizó a partir de los postulados cualitativos, el cual fue elegido porque el objetivo de estudio fue conocer las experiencias de los jóvenes en un contexto de adversidad. Por este motivo consideramos que estamos frente a un problema ligado a la edad social, el aislamiento y la salud mental, durante la pandemia y en la actualidad, donde comienza un periodo de mayor normalidad y se suman desafíos de diferente índole en los jóvenes.

La investigación cualitativa “es aquella que se caracteriza por explorar los fenómenos a profundidad, el cual tiene la facilidad de analizar múltiples realidades subjetivas de los sujetos, permite darles significado a los datos obtenidos” (Hernández, 2010, p. 57). Es una investigación flexible ya que se mueve de manera dinámica, pues puede regresar a etapas previstas de los hechos y sus interpretaciones, por lo que no se utiliza siempre la misma secuencia ya que cada caso de estudio es distinto. Taylor y Bogan (1986, p. 20, citados en Rodríguez *et al.*, 1996) sitúan la investigación cualitativa como “aquella que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas y la conducta observable” (p. 10).

En coherencia con ello, y debido al objetivo de recabar a profundidad información importante sobre las experiencias e interpretaciones que los

jóvenes han obtenido durante esta etapa de contingencia por la pandemia de COVID-19, se decidió el diseño fenomenológico para proceder al estudio de la experiencia de la vida cotidiana, explicar los fenómenos dados a la conciencia, que implica una transitividad, una intencionalidad. También se enfoca en la esencia de un fenómeno global y su efecto en los jóvenes, que es un intento por lo tanto sistemático de revelar las estructuras significativas internas del mundo, de la vida.

En definitiva, la fenomenología busca conocer los significados que los individuos dan a su experiencia, ya que aprehender el proceso de interpretación y definición del mundo es develar cómo los sujetos actúan en consecuencia. El fenomenólogo intenta ver las cosas desde el punto de vista de otras personas, describiendo, comprendiendo e interpretando.

La población que fue estudiada en esta investigación fueron los jóvenes del Instituto de Ciencias y Humanidades Lic. Salvador González Lobo, el cual se encuentra en la ciudad de Saltillo, Coahuila, y pertenece a la máxima casa de estudios de la Universidad Autónoma de Coahuila.

El instituto cuenta con un total de 590 alumnos, de los cuales 210 son hombres y 380 son mujeres, distribuidos en seis semestres que conforman el nivel bachillerato; están en un rango de edad entre los 15 y 20 años.

La unidad de análisis para esta investigación serán los estudiantes que participaron en el Proyecto de Atención y Prevención de Riesgos Psicosociales “La pandemia y los efectos en la juventud”, implementado en el plantel de educación media superior.

Precisamente fueron cuatro grupos, con un total de 110 estudiantes, que formaron parte de un proyecto previo, pero al ser esta investigación bajo la técnica del grupo focal, se conformaron dos grupos de 10 personas, que para el propósito de la investigación fue suficiente.

Los casos seleccionados fueron por conveniencia gracias a su compromiso y participación en las actividades del proyecto implementado. Por ello, es de interés investigar esta población para conocer e interpretar sus prácticas sociales referentes a los efectos que tuvieron durante la pandemia en relación con la salud mental y los desafíos a los que se enfrentaron durante la inmersión a la nueva normalidad.

La recolección de la información fue mediante los grupos de discusión, lo cual permite investigar los relatos de las acciones, y con ellos encontrar

“la experiencia” típica del grupo, lo que nos dará información sobre las “racionalidades” que organizan las acciones de este. Esto nos permitirá acceder a una dimensión “práctica” de los mundos sociales, que están sostenidos en los consensos “cognitivos” respecto a lo *real*, observando así la tipicidad social o colectiva en dichos grupos (Merton, 1987, citado en Barbour, 2013 p. 26).

Se prestó atención a los valores, hablando de la vida cultural de cada uno de los participantes y el lenguaje. Cabe destacar que no se busca generar un cierto consenso en torno al tema, sino la producción y análisis del sentido, el cual se crea dentro del grupo a través de práctica discursiva.

El instrumento que se utilizó fue el de la entrevista grupal, la cual se compuso de 10 preguntas abiertas, que engloban los temas principales a investigar, que fueron guía para buscar la determinación de las percepciones, sentimientos y formas de pensar de los jóvenes con respecto a la situación vivida. El investigador asume el rol de moderador, el cual debe de escuchar, observar y analizar los datos de forma inductiva.

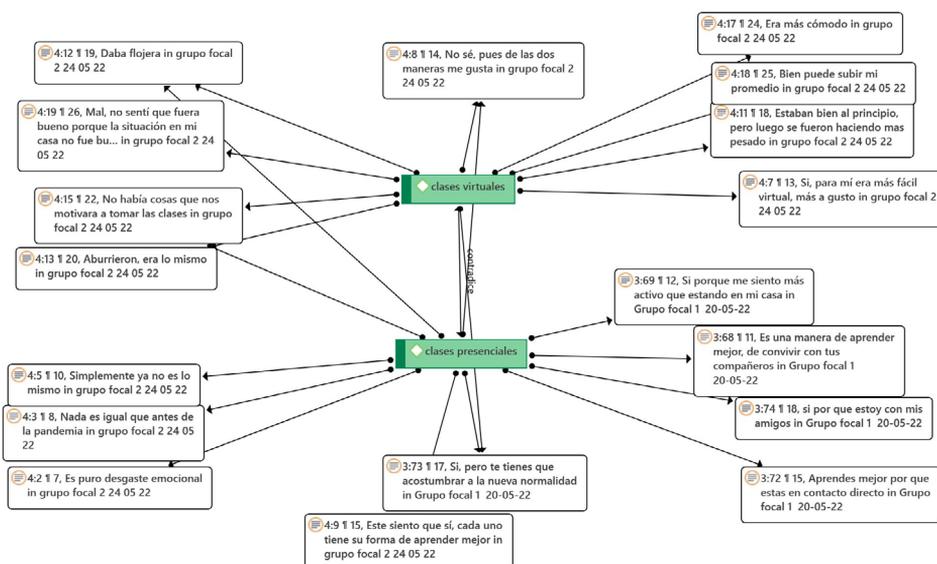
La relación entre la metodología y la teoría siempre es fundamental para el análisis y la lectura de los resultados, por ello, desde el enfoque constructorista e interpretativo se buscó reproducir por medio de grupos de discusión la visión de los jóvenes acerca de las experiencias que tuvieron durante la pandemia y cómo se vio afectada su salud mental durante el aislamiento. Para el procesamiento de los resultados se utilizó el software de Atlas Ti 8, en el cual se lograron obtener 15 códigos de las entrevistas aplicadas en los grupos focales. Los códigos principales arrojados fueron salud mental, pandemia, juventud, proyección de la vida, estrategias de afrontamiento, valoración de la vida, negación de la experiencia, entre otros.

Análisis de los grupos focales

En la categoría de la salud mental se pudieron identificar diversas definiciones que los jóvenes otorgan a la salud mental; entre las que más destacan están “bienestar”, “autoestima”, “sentirse bien consigo mismo”, “pensamientos malos y buenos” y “estabilidad emocional”. Esto permite conocer la importancia de la salud mental en los jóvenes, como se muestra en la figura 1.

Como se observa en la figura 1, la relación entre *pandemia*, *salud mental* y *emociones* nos deja entender que los jóvenes, al estar en confinamiento por el COVID-19, se sintieron desprotegidos en el sentido de que no sabían qué hacer en un contexto de poca claridad, lo cual implica también cambios de actitud, alternando sus emociones, y sentían pocas motivaciones para seguir con sus rutinas diarias, dado que justamente eso sucedió, una ruptura de un camino previsto y ordenado. Por ello se llega a la conclusión de que su estabilidad emocional los llevó a tomar decisiones o actuar conforme a lo que sentían.

Figura 1. Salud mental, pandemia y emociones



Fuente: Elaboración propia a partir de los grupos focales (Saltillo, 2022).

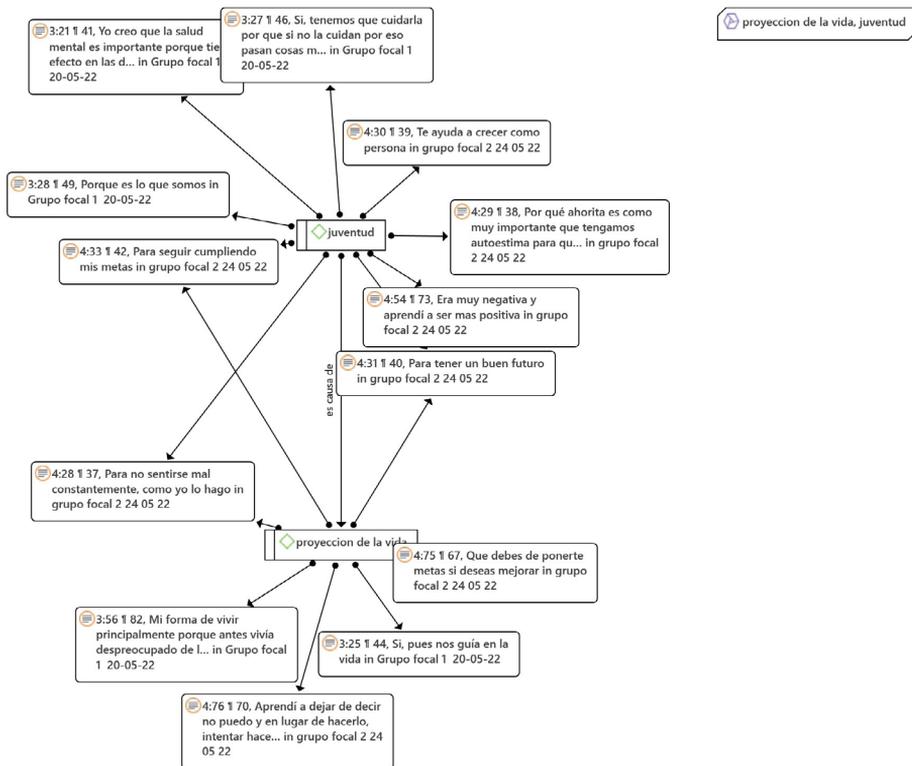
En segundo lugar, las categorías de análisis *juventud* y *proyección de la vida* tienen sentido debido a que este cambio drástico los llevó a pasar de la adolescencia a la adultez de manera drástica, como ellos lo interpretan, es decir, empezar a madurar, tal como lo menciona José (2022):

Yo siento que era más inmaduro antes cuando estaba en segundo de secundaria; todavía no tenías la madurez de pensar, o sea estás en la etapa en la que

no sabes lo que quieres y luego ya pasaron muchas cosas que me ayudaron a reflexionar en mí mismo, también tuve estrés en mi familia, asumí más responsabilidades que no tenía y me hizo ser más maduro, más responsable y pues eso no es una crisis, solo que me sentí presionado, eso es todo.

Continuando con los análisis, se muestra en la figura 2 que el tiempo de pandemia les sirvió para reflexionar sobre sí mismos, su futuro, a ser mas positivos, ponerse metas, en la toma de decisiones, ver que la vida no es tan fácil, que las acciones que realizan tienen consecuencias y cómo esto es influenciado por la estabilidad de su salud mental. Por otro lado, interpretan también que fueron vulnerables durante ese tiempo, pues hubo quienes mencionan una sensación de angustia constante, contra quienes disfrutaron de estar en sus hogares.

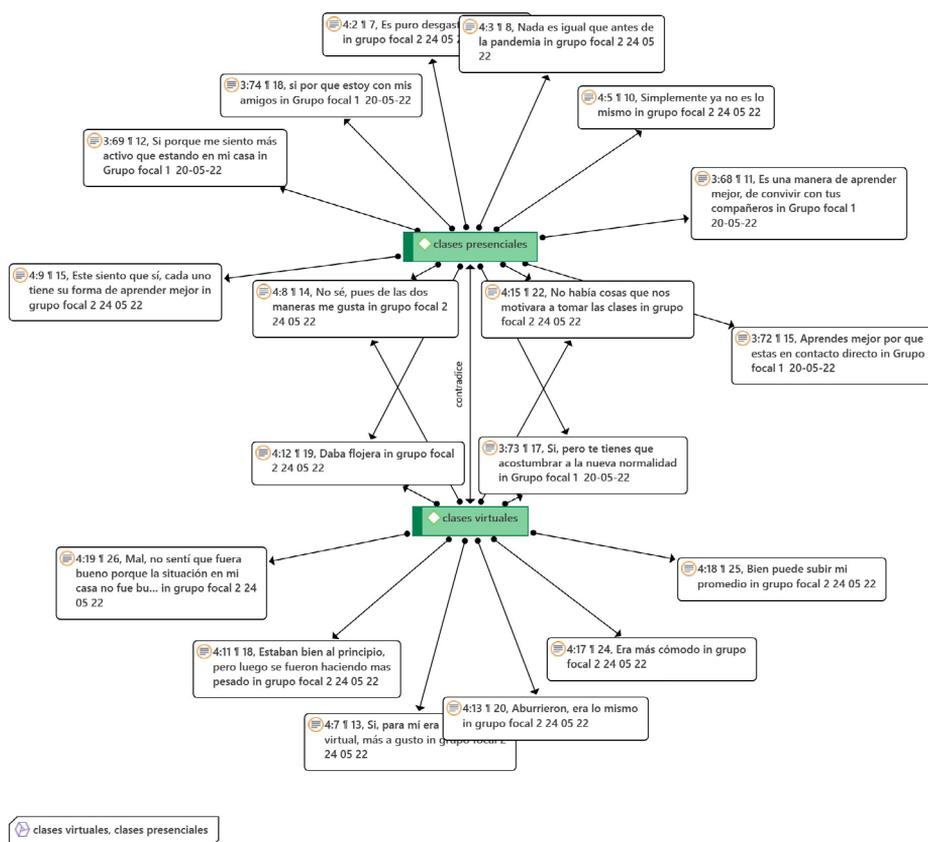
Figura 2. Proyección de la vida y juventud



Fuente: Elaboración propia a partir de los grupos focales (Saltillo, 2022).

Uno de los temas importantes fue la educación, el cambio de clases presenciales a virtuales en el que se analizan los puntos negativos y positivos, como se muestra en la figura 3.

Figura 3. Clases virtuales y clases presenciales

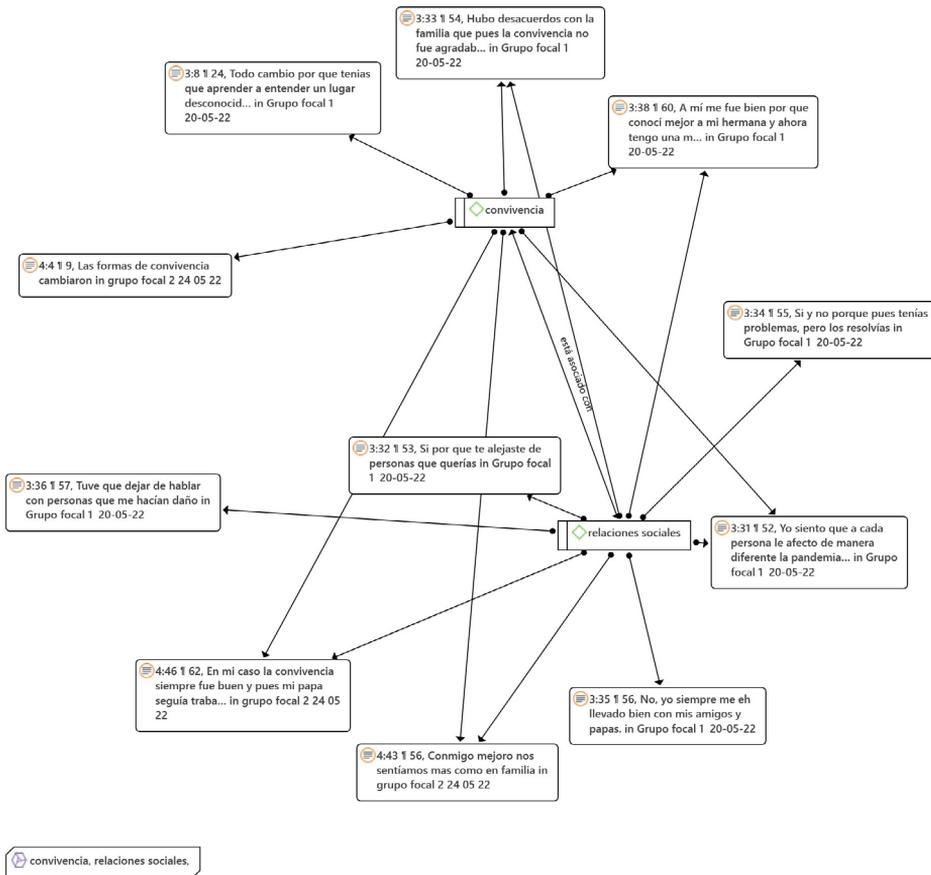


Fuente: Elaboración propia a partir de los grupos focales (Saltillo, 2022).

Cuando se les pidió que dieran su opinión referente a las clases virtuales, mencionaron que “no había motivación” y “mal, no sentí que fuera bueno porque la situación en mi casa no fue buena”, en la cual se notó que los jóvenes se encontraban adaptándose, y la dinámica en su espacio familiar complicaba la situación, provocando así que bajaran su nivel de rendimiento académico. Pero también hubo a quien les favoreció por su manera de aprend-

der, por lo que algunos jóvenes opinaron que “era más cómodo”, y que “lograron subir de promedio”, encontrando mejores resultados, lo que se relaciona con condiciones favorables en el hogar y mayor concentración.

Figura 4. Clases virtuales y clases presenciales



Fuente: Elaboración propia a partir de los grupos focales (Saltillo, 2022).

En cambio, en las clases presenciales las opiniones fueron más positivas porque comentaron que “aprendes mejor porque estás en contacto directo”, “sí porque me siento más activo” y “sí porque estoy con mis amigos”, pero también hubo jóvenes que sintieron que “simplemente ya no era lo mismo” y que es “puro desgaste emocional”. Esto quiere decir que el lugar que ocupa

la dinámica familiar en el aprendizaje predice la percepción de las clases clásicas o virtuales, además de que recuerda el hábito de las amistades en la universidad, pero lo más importante es la integración a un mundo de sentido que durante la pandemia se desfiguró y, más que adaptación, generó malestar.

Por ello, los discursos indican una ruptura de las relaciones sociales y convivencia, pero también permitió analizar si las personas a su alrededor les aportaban algo o no, terminando una relación de amistad o manteniendo la misma comunicación con sus amigos. Lo que más impactó fueron las opiniones de las relaciones familiares y la convivencia en los hogares, como se muestra en la figura 4.

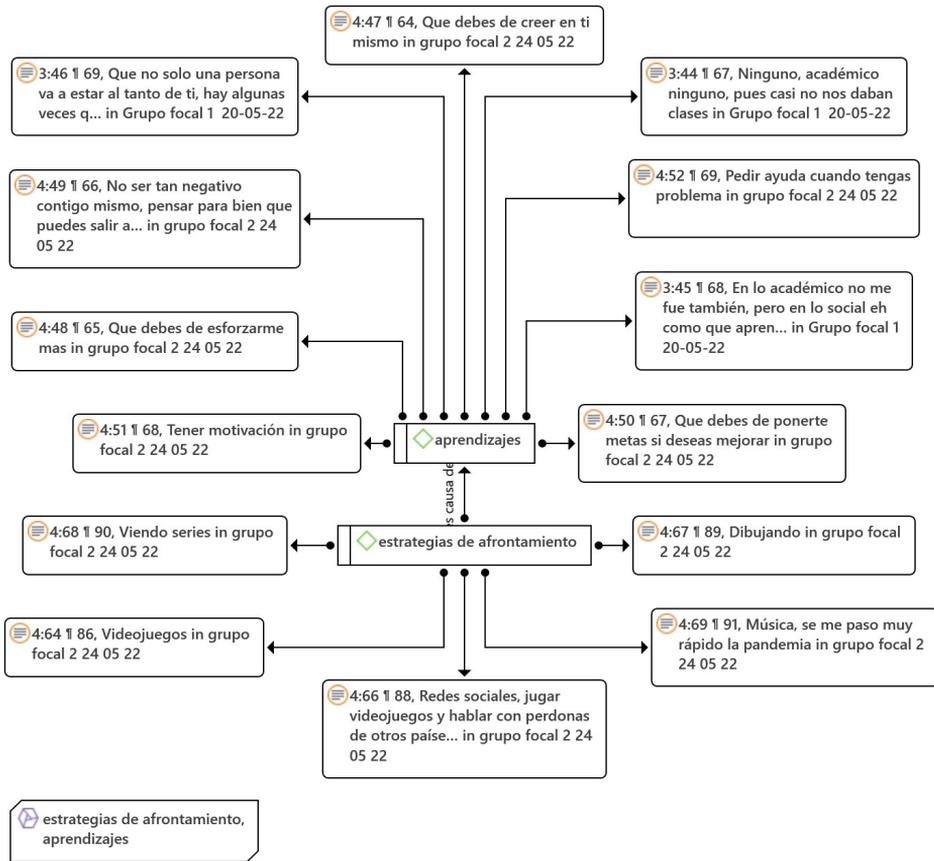
Haciendo una evaluación positiva, los jóvenes compartieron que la familia se unió más, tuvieron la oportunidad de conocerse nuevamente, esto quiere decir que el distanciamiento permitió mejorar la dinámica de los miembros, la comunicación, fortaleciendo la red principal de los jóvenes.

Son embargo, algunos jóvenes mencionaron cosas como: “Mal, no lo recomiendo” y “Gritos constantemente, pelas, y así sentirse mal”. Esto nos muestra que, para algunos jóvenes, ir a las instalaciones de la preparatoria era su único escape, ya que las relaciones familiares eran tensas, creando un ambiente desfavorable, negativo, que no propicia la toma de decisiones adecuadas. Algunos ansiaban la vuelta a la normalidad.

Por ello, las estrategias de afrontamiento son un indicador pertinente para analizar sus respuestas a los desafíos que el nuevo contexto les dictaba. “Aprendí a tocar el acordeón, escuchar música, mi físico cambió mucho, empecé a estudiar inglés y me enfocaba mucho en lo que es la música”, “redes sociales, jugar videojuegos, hablar con personas de otros países” y “dibujar” fueron acciones que ayudaron a los jóvenes a que la pandemia no fuera traumática, pero también tuvieron la oportunidad para hacer cosas nuevas, lo que permitió conocer nuevas habilidades que no sabían que tenían, como se muestra en la red semántica en sobre el comportamiento de las estrategias y los aprendizajes (figura 5).

Durante el procesamiento de la información hubo cuatro hallazgos en la investigación que no habían sido contemplados, y producto del análisis afloraron temas como valoración de la vida, violencia familiar, *bullying* y negación.

Figura 5. Las estrategias de afrontamiento y los aprendizajes



Fuente: Elaboración propia a partir de los grupos focales (Saltillo, 2022).

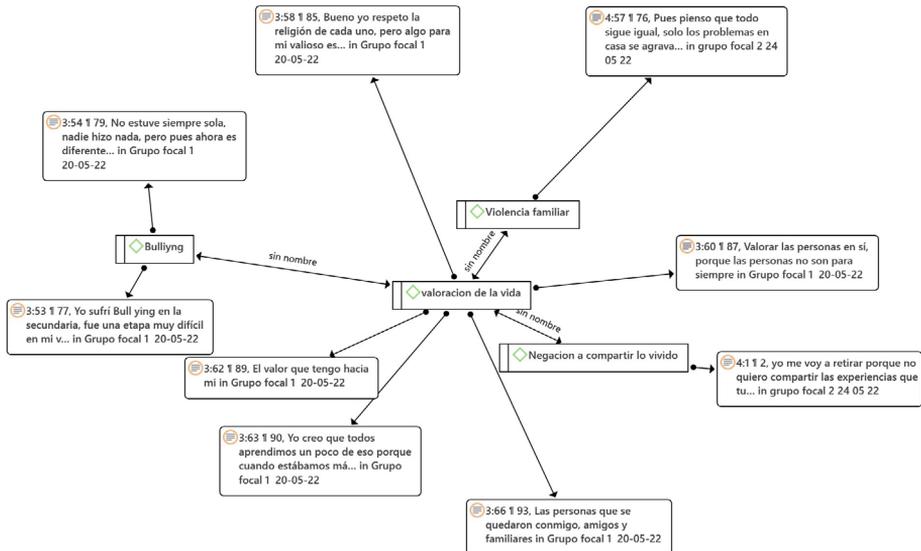
Con respecto a la valoración de la vida, los jóvenes mencionaron que rezar para ellos fue muy importante, tuvieron la oportunidad de fortalecer su fe, pues lo veían importante para las personas que los rodeaban y estaban en riesgo; la idea de tenerlas significaba mucho, y sabían que, durante la pandemia, muchos seres queridos habían fallecido.

La violencia familiar fue un tema recurrente durante el confinamiento. Para un integrante del grupo focal tiene el siguiente significado:

Connigo empeoró porque mis papás están divorciados, gritos de mi papá constantemente, yo llorar en las noches, casi le daban un golpe a mi hermano ma-

yor, mi papá tomado todo el tiempo, todo constantemente empeoraba. No la pasé bien, fue muy difícil estar en mi casa.

Figura 6. Valoración de la vida, violencia familiar, bullying y negación



Fuente: Elaboración propia a partir de los grupos focales (Saltillo, 2022).

Hay que recordar que la familia fue sometida, con sus diferencias, a situaciones no previstas, a una reorganización de roles y actividades, que finalmente expusieron situaciones de violencia que afectaron aún más su salud mental.

Y por último, la negación de compartir las experiencias. Cuando se explicó lo que se estaba investigando, una joven comentó: “yo me voy a retirar porque no quiero compartir las experiencias que tuve durante la pandemia, porque no fueron muy agradables y prefiero no hablar de eso”. Esta narrativa expone la dificultad de los momentos vividos, pero también la falta de capacidad de recibir ayuda y buscarla, es en estos contextos donde pensamos que la escuela recibe en el periodo postpandémico una presión y desafío de trabajar con jóvenes en riesgo y estrés.

A partir del análisis precedente en el que abordamos las experiencias de los jóvenes durante la pandemia provocada por el COVID-19 entendemos

el impacto en su salud mental; el miedo, el estrés, la crisis fueron respuestas masivas que muchos jóvenes presentaron en momentos de cambio e invitan a una reflexión sobre el rol de la educación, la familia y las redes de apoyo en momentos de profundas transformaciones.

Discusión

El capítulo comenzó planteando la problemática de la salud mental de los jóvenes durante el aislamiento, para conocer sus experiencias frente a esta contingencia pandémica y sobre todo indagar sobre desafíos a los que se enfrentaron. Desde los antecedentes, nos permitieron plantear la relación entre la salud mental, juventud y pandemia.

Entre los hallazgos, entendimos que la población juvenil tuvo que enfrentar las condiciones del contexto que la pandemia les impuso. La mayoría de las situaciones que se manifestaron en un principio fueron positivas, dejando ver que la pandemia marcó un antes y un después en sus vidas con nuevas oportunidades. Significó por ello un nuevo inicio, con espacios para compartir la lucha cotidiana en un contexto con dinámicas diferentes, permitiéndoles así comenzar cambios en sus actitudes y formas de pensar, sentir y expresarse. Aunque el modo de vida virtual ya era dominado por muchos jóvenes, estos aprendizajes ahora eran vitales y les permitió aprovecharlos de manera masiva.

No obstante, este contexto también tiene una lectura donde el confinamiento trajo aparejado situaciones complejas y que dejan ver a una parte de los jóvenes enfrentando al mismo tiempo problemas en el hogar, por un núcleo familiar en conflicto, peleas, divorcios, adicciones, lo que repercutió en su salud mental, donde el desarrollo humano e integral se vio comprometido. Los intereses, la forma de pensar y de ver la vida cambiaron al compás de una vivencia negativa, provocando de la misma manera decisiones que ponen en riesgo su vida.

Una estrategia que la mayoría de los trabajos aplicó fue la modernización de trabajar desde casa (*home office*), lo cual llevó dificultades a los padres de familia, sumándole que tenían que estar pendiente de los cuidados de los niños y jóvenes, así como la supervisión y orientación en tareas académicas.

Y los jóvenes tuvieron que estudiar desde de casa, claro que desde la perspectiva de cada persona podía ser negativo o positivo, pues hubo a quienes les favorecía o se les facilitaba, pero también para los que ir a las instalaciones educativas significaba un escape.

Por este motivo, hay que señalar que los jóvenes no están solos en este contexto, por lo que la lectura de sus experiencias negativas debe sumarse a una estructura familiar que también fue afectada con cargas de trabajo diferentes, roles de los miembros transformados y una acumulación de estrés por trabajo y roles familiares simultáneos y superpuestos, donde las fronteras entre trabajo, familia y funciones no fueron fáciles de separar. Como argumenta Schutz (1993), los mundos de vida y la intencionalidad en la acción se vio trastocada y en esa transformación los significados, además del sentido, son el nuevo espacio teórico y práctico, desde donde pensar las nuevas juventudes

Conclusiones

Surge, a partir de la discusión, una serie de interrogatorios que resultan interesantes para continuar pensando la juventud y la salud mental, porque nos queda claro que, además de entender esta etapa de la vida como un proceso de cambios, al mismo tiempo el contexto y lugar se vieron drásticamente volcados hacia la incertidumbre.

Entre una sociedad que, por un lado, no hace más que reforzar el curso de vida socialmente esperado al asignar al sexo y la edad, roles definidos, y por el otro, descuidar la situación de riesgo social por la pandemia, pusieron a la juventud frente al desafío de enfrentar su salud mental con un entorno poco familiar. Así la vida cotidiana, interpretada desde el construccionismo social, hizo emerger los discursos y sus significados al fulgor de los cambios y su relación con los otros.

¿Cuál es el punto de vista de los docentes con respecto a las experiencias compartidas de los jóvenes durante las clases?, ¿qué pasaría si los jóvenes después de regresar a la normalidad recibieran orientación psicológica? Además, ¿qué aprendizajes durante el distanciamiento social llegaron para

quedarse? Y, por último, ¿qué relación se puede encontrar entre tipos de familia y experiencias educativas durante la pandemia?

Estos interrogantes nos señalan la necesidad de continuar investigando las rupturas y continuidades que la pandemia impulsada por el COVID-19 provocó en diferentes grupos poblacionales, y ofrecer diferentes miradas de las cargas de enfermedades mentales a las cuales muchas veces se enfrentan sin apoyo, y avanzan en silencio. Cabe insistir que la pandemia no es la única causa de todos los efectos sociales que se atribuyen, es claro que existen prácticas sociales en respuesta, pero también sedimentos y continuidad de sentidos incorporados por fuera de este contexto. De esta manera, este trabajo es también un aporte para comprender como se constituye significativamente la historia social y experiencia de vida.

Bibliografía

- Alpizar, L., y Bernal (2003). La construcción social de las juventudes. *Última Decada*, 1-20.
- Arce, J. M. (2005). *El futuro ya fue. Juventud, educación y cultura*. Publicación de la Dirección General de Cultura y Educación de la Provincia de Buenos Aires.
- Barbour, R. M. (2013). Los grupos de discusión en investigación cualitativa. *Investigación*.
- Bruner, J. S. (1980). *Realidad mental y mundos posibles*. Gedisa.
- Canales, C. M. (2006). *El grupo de discusión y el grupo focal*. LOM Ediciones.
- De Sousa Santos, B. (2020). *La cruel pedagogía del virus*. CLACSO.
- Fandiño Parra, Y. J. (2011). Los jóvenes hoy: enfoques, problemáticas y retos. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 11, 150-163.
- Ferri, L. (2012). *El construccionismo social y su apuesta: la psicología social histórica*. Eudeba.
- Fernández, E. M. (2020). *Sociología y ciencias sociales en tiempos de crisis pandémica*. RASE.
- Grupo focal 1. (20 de junio de 2022). (Marcela, Entrevistador).
- Guy, R. (11 de agosto de 2020). Organización Internacional del Trabajo. Consultado en https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_753062/lang-es/index.htm#:~:text=Los%20efectos%20desproporcionados%20de%20la%20pandemia%20en%20los,educaci%C3%B3n%20de%20m%C3%A1s%20del%2070%25%20de%20los%20j%C3%B3venes.
- Hamui-Sutton, A. (2013). La técnica de grupos focales. *inv. Ed Med*, 55-60.
- Hernández, S. (2010). *Metodología de la investigación* (5a ed.). McGraw-Hill Education.

- INEGI. (2020). Estadísticas a propósito del Día Internacional de la Juventud. Censo de Población y Vivienda.
- Jaramillo, R. Y. (2012). Concepciones de salud mental en el campo de la salud pública. *Scielo*, 202-2011.
- López, E. (2021). *El fortalecimiento de la salud colectiva ante el coronavirus en América Latina y el Caribe*. CLACSO.
- Ramírez-Ortiz, J. C. et al. (2020). Mental health consequences of the COVID-19 pandemic associated with social isolation. *Colombian Journal*.
- Rodríguez, G. G. et al. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Edición Alijibe.
- Schütz, A. (1993). *La construcción significativa del mundo social*. Barcelona, España: Paidós.
- Souto, S. (2007). Juventud, teoría e historia: La forma de un sujeto social y de un objeto de análisis. *Historia Actual Online*, 117-192.
- Torrija, C. S. (2021). *El impacto psicológico de la pandemia de COVID-19 en México*. Comecso.
- Toscano, N. (2018). Día Mundial de la Salud Mental. Pan American Health Organization/World Health Organization.
- UNICEF. (2020). UNICEF América Latina y el Caribe. Consultado en <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>.