

Empoderando a los Jóvenes para que prosperen Post-Covid: Desafíos en la Salud Mental y Nuevas Oportunidades

TFW Report N° 45

Marzo 2022

Los niños y adolescentes también han sufrido los efectos del Covid-19. Los toques de queda, los cierres y los confinamientos han afectando a su bienestar emocional.

Frente a un patrón de deterioro de la salud mental entre los jóvenes europeos que duraba una década, los expertos advierten que la pandemia de Covid-19 lo ha empeorado aún más. Numerosos estudios observaron un fuerte aumento de las tasas de depresión, ansiedad, soledad e intentos de suicidio.

“Antes de la pandemia, había entre un 10% y un 20% de niños que sufrían problemas de salud mental, y no todos evolucionaban a una enfermedad”, afirma la Dra. Nina Heinrichs, profesora del Departamento de Psicología de la Universidad de Bremen. “Ahora, desde hace dos años, parece que aumenta un 20-25%”.

Sin embargo, las enfermedades mentales son notoriamente difíciles de evaluar en los jóvenes. Según la profesora Heinrichs, que forma parte de la junta directiva del proyecto de investigación RISE, centrado en la prevención de los problemas de salud mental infantil, son los comportamientos externalizados -de tipo agresivo y de oposición- los que más fácilmente se observan y los que más atención reciben. Sin embargo, la mayoría de los jóvenes no se comportan mal, sino

que ocultan sus sentimientos. Los sentimientos interiorizados, como los que se agravaron durante la pandemia, pueden ser difíciles de observar y se pasan fácilmente por alto.

Esto significa que las tasas declaradas de problemas de salud mental entre los jóvenes europeos

La pandemia del Covid-19 ha transformado la vida de personas de todo el mundo, y nuestros jóvenes se encuentran entre los más afectados, ya que su educación, sus oportunidades de trabajo y su vida social quedaron suspendidas.

Como dijo la Presidenta de la Comisión Europea en su discurso sobre el Estado de la Unión el pasado mes de septiembre, “la pandemia ha robado a los jóvenes muchas oportunidades de conocer y hacer nuevos amigos, de experimentar y explorar nuevas culturas. Aunque no podemos devolverles ese tiempo, la UE designa el 2022 como el Año Europeo de la Juventud”

son probablemente una subestimación, y que puede causar problemas más adelante. La profesora Heinrichs explicó que “sentirse triste” a veces puede convertirse en un trastorno completo.

UNA MEDIDA DIARIA DEL ESTADO DE ÁNIMO EN LOS ADOLESCENTES

Al estudiar el desarrollo del comportamiento prosocial en la adolescencia desde 2016 por un grupo de investigadores de los Países Bajos no pudieron ignorar el impacto de la pandemia. En el marco del proyecto PROSOCIAL, enviaron cuestionarios diarios a más de 600 adolescentes de Rotterdam preguntándoles por su estado de ánimo y sus experiencias diarias. Los resultados mostraron que, a medida que avanzaba la pandemia, los índices de tensión aumentaban, mientras

que el rendimiento disminuía. Estas tendencias no se redujeron ni siquiera durante las pausas de los confinamientos y otras restricciones, por ejemplo durante el verano.

“Vemos que en los periodos de catástrofe se agrandan las desigualdades socioeconómicas que ya existen en la sociedad”, afirmó Eveline Crone, profesora de Neurociencia del Desarrollo en la So-

ciudad de la Universidad Erasmus de Rotterdam. Como coordinadora de “PROSOCIAL”, explicó qué, “Los niños que ya tienen la ventaja de estar en buenas escuelas o de contar con el apoyo de los padres, no sufren tanto durante la educación en casa. Los niños que dependen de las escuelas para su crecimiento personal son los más afectados”.

El patrón es claro en toda Europa y fuera de ella: las familias y comunidades que ya estaban en desventaja económica sufrieron peor los efectos de Covid.

CRECIENDO EN LA CUARENTENA

“Los confinamientos debidos a la pandemia han obligado a las familias a vivir juntas y durante largos periodos, a menudo en casas pequeñas”, afirmó Lucie Cluver, profesora de la Universidad de Oxford (Reino Unido) y coordinadora del proyecto HEY BABY, cuyo objetivo es evaluar las vías que favorecen la resiliencia de las familias. La profesora Cluver dijo que esto ha creado un enorme estrés para las familias, “además de los efectos económicos del Covid, como la reducción de ingresos y la pérdida de empleos”.

HEY BABY también ha revelado un aumento global de la violencia familiar, incluyendo la violencia de pareja y la violencia hacia los niños, también el aumento del ciberacoso. Todo ello agrava directamente, los problemas de salud mental infantil.

Los colegios, aparte de sus beneficios educativos, proporcionan a los estudiantes un refugio contra los dramas familiares, la rutina, las actividades y el sentido de comunidad. El cierre de estos, interrumpió o puso fin a estos apoyos para estudiantes y madres y padres.

En su lugar, los estudiantes y sus familias se en-

frentaron a la educación en casa. La educación en casa requiere, como mínimo, una habitación tranquila y acceso a un ordenador, recursos que algunos hogares no pueden proporcionar fácilmente. Siendo, también, más eficaz cuando los padres supervisan y están disponibles para responder a las preguntas de sus hijos, pero desgraciadamente esto no siempre es posible.

UN RAYO DE ESPERANZA

Muchos podrían esperar que los jóvenes estresados y sin apoyo expresaran sus frustraciones de forma destructiva. “Definitivamente, observamos que los jóvenes desarrollaron más sentimientos negativos durante la pandemia”, dijo el profesor Crone. “Pero, por otro lado, observamos la necesidad de dar apoyo a los amigos. Esto aumentó a medida que avanzaba la pandemia. Nos referimos a estas experiencias como pro-sociales, porque son actos sociales dirigidos al beneficio de otros”. PROSOCIAL también examinó cómo los jóvenes dirigían la ayuda hacia sus amigos y familiares. Los jóvenes de 18 a 25 años declararon tener más experiencias prosociales hacia sus familias, mientras que las experiencias hacia los amigos alcanzaron su punto máximo en el grupo de 15 a 17 años. Estos resultados no estaban relacionados con los factores socioeconómicos.

Los investigadores de PROSOCIAL también observaron que ayudar a los demás se asociaba a un aumento de la energía y del vigor, lo que demuestra que prestar ayuda es una necesidad básica para los adolescentes. “Una de las mayores creencias entorno a la etapa adolescente, es que se trata sólo de una época donde hay problemas”, continuó el profesor Crone.

“Por supuesto, hay algunas tensiones en todas las



familias... pero la idea de que todos los adolescentes se convierten en personas desconsideradas que asumen riesgos es una errónea interpretación". Aunque la mayoría de los jóvenes muestran una sensibilidad a la recompensa, sólo un 10-15% se mete en problemas con comportamientos excesivamente arriesgados. Los jóvenes problemáticos suelen recibir la mayor parte de la atención, pero los resultados de PROSOCIAL indican que la mayoría de los adolescentes se convierten en jóvenes socialmente considerados y comprometidos que sienten una necesidad innata de contribuir.

El equipo de PROSOCIAL descubrió que la misma región del cerebro correspondiente a las recompensas personales (el estriado ventral) también se activa al ayudar a los demás. Esto condujo a una nueva comprensión de que el cerebro de los adolescentes está preparado para las oportunidades de aprendizaje social, y que proporcionar oportunidades para que los jóvenes ayuden a los demás es vital para su desarrollo.

“Las oportunidades prosociales ayudan a los adolescentes a ver los puntos de vista de los demás y les hacen sentir bien”, afirma el profesor Crone. “Todos tenemos una necesidad fundamental de formar parte del grupo y de importar a los que nos rodean, pero esto se amplía especialmente durante la adolescencia. Ayudar a los demás nos hace sentir bien”.

CONSEJOS PARA LAS FAMILIAS

Las personas necesitan apoyo para afrontar los momentos de estrés. El apoyo adecuado para los jóvenes y sus familias marca una gran diferencia.

HEY BABY y RISE trabajaron juntos, codirigiendo una respuesta de emergencia para padres de Covid, junto con la Comisión Europea y Parenting for Lifelong Health, una iniciativa con la Organización Mundial de la Salud y UNICEF.

El Dr. Jamie Lachman, investigador principal y profesor de la Universidad de Oxford, codirigió la colaboración con el profesor Cluver. “La financiación del Consejo Europeo de Investigación y de otros socios fue esencial para permitirnos responder rápidamente a la situación y crear una colaboración interinstitucional que respaldara y apoyara la difusión de recursos para la crianza de los hijos a nivel mundial”, dijo Lachman. “Los resultados constituyeron la base de los consejos para las familias”.

Estos consejos se han entregado a 210 millones de personas en 198 países y territorios de todo el mundo y han sido utilizados por 33 gobiernos nacionales, incluidos muchos de Europa. Estos han sido incluso adaptados en una canción por un equipo de compositores y productores de Broadway.

Los consejos consisten en pasar tiempo de calidad con los niños, elogiarlos cuando se portan bien, que los padres digan qué comportamiento quieren, crear rutinas, manejar con sensibilidad el mal comportamiento y apoyar a las familias que atraviesan por la enfermedad y el duelo del Covid-19. Los consejos también recomiendan a los padres que se cuiden a ellos mismos.



El profesor Cluver resumió una de las tácticas de crianza más sencillas y útiles. “Cuando quiera gritar o lanzar algo, intente tomarse un momento y contar hasta 10, inspirando y espirando lentamente. Si puedes ir a otra habitación, estupendo; si no, mire hacia otro lado un momento. Dese la oportunidad de calmarse antes de decir o hacer algo. Todo ello puede ayudar mucho”.

Los jóvenes también necesitan asesoramiento. Esteban de Manuel Keenoy es director del Instituto de Investigación en Servicios de Salud de España y coordinador del proyecto UPRIGHT. Encabezó la respuesta de un equipo colectivo a las preguntas de Horizon. El grupo dijo que la resiliencia puede enseñarse, y que es de vital importancia que se transmita a los jóvenes antes de que se enfrenten a problemas graves. Esto permitiría a los niños y adolescentes desenvolverse mejor en la mayoría de las situaciones y evitar el desarrollo de enfermedades mentales como respuesta a acontecimientos estresantes.

UPRIGHT examinó la enseñanza de la resiliencia, incluyendo el papel de las familias y las escuelas. No es sorprendente que el estudio concluyera que las familias o los cuidadores principales desempeñan un papel fundamental en la educación emo-

cional. Las familias que proporcionan un entorno seguro y enriquecedor son las mejores para desarrollar la confianza, la fuerza interior y la autoestima. Sin embargo, el colegio también desempeña un papel esencial, sobre todo porque la edad de escolarización es el periodo de desarrollo ideal para adquirir estas importantes habilidades para la vida.

El equipo de UPRIGHT diseñó un programa de intervención en el que se formó a todas las comunidades de 17 colegios de cinco países en habilidades de resiliencia tanto personales como comunitarias. Además, 22 comunidades escolares sirvieron de control para comparar la eficacia de la intervención. En conjunto, se enseñaron 18 habilidades de salud mental en cuatro grandes categorías (enfrentamiento, eficacia, atención plena y aprendizaje socioemocional) como una asignatura separada del plan de estudios escolar normal.

El grupo que participó en el programa invirtió la tendencia de deterioro de la salud mental de los jóvenes observada durante la pandemia, mejorando casi hasta los niveles anteriores a la misma.

Aunque los jóvenes suelen tener poco control sobre su situación, muchos de ellos han aceptado el reto, enfrentándose ellos mismos al Covid ayudando a otros a sobrellevar la situación. Esto, combinado con normalizar la resiliencia en la vida escolar, y proporcionar oportunidades para contribuir, puede traer cambios significativos en el desarrollo contra las enfermedades mentales. Apoyar a los jóvenes ayuda a todos.



CELEBRANDO LA JUVENTUD

El EYY 2022 no surge de la nada, ya que se basa en los logros de programas anteriores para involucrar a los jóvenes como responsables de la toma de decisiones. Entre ellos se encuentra el Diálogo de la Juventud de la UE, una mezcla de jóvenes -sobre todo los más desfavorecidos- junto con organizaciones juveniles, además de responsables políticos y otros expertos para crear los 11 objetivos de la juventud que forman la Estrategia de la Juventud de la UE bajo el lema “Engage, Connect, Empower” (Comprometer, Conectar, Potenciar).

Con conferencias, actos y campañas de promoción en toda Europa, la EYY se centrará en la ecología, la tecnología digital, la inclusión social, el apoyo a la salud mental y otras cuestiones que interesan a la generación más joven de Europa.

Además de los presupuestos de 1.000 millones de euros para Erasmus+ y el Cuerpo Europeo de Solidaridad, los parlamentarios europeos también han aportado un complemento de 8 millones de euros para los dos programas con el fin de apoyar las actividades del Año Europeo de la Juventud 2022, con la condición de que los jóvenes participen en la decisión de cómo se debe gastar el dinero.

Incluso antes de la Covid-19, los jóvenes de toda Europa se beneficiaban de otros muchos programas de la UE destinados a ayudarles a encontrar trabajo, oportunidades educativas o períodos de prácticas, como la Garantía Juvenil de la UE y la Iniciativa de Empleo Juvenil. Otros incluyen el programa de movilidad específica EURES, mientras que en 2022 se pondrá en marcha una nueva iniciativa denominada ALMA para apoyar la movilidad profesional transfronteriza de los jóvenes desfavorecidos.

Entre las múltiples ofertas centradas en la juventud se encuentran varios programas de desarrollo rural para jóvenes agricultores, además de programas de investigación e innovación y acciones sobre el cambio climático, incluidos los programas de la UE con alcance internacional o de carácter transnacional.

El fomento de las oportunidades para los jóvenes europeos también incluye iniciativas interesantes como el Espacio Europeo de la Educación, el Plan de Acción Digital Europeo actualizado, la Agenda Europea de las Capacidades y el Apoyo al Empleo Juvenil.

El Año Europeo también va de la mano de la exitosa implementación del “Next Generation” de la UE, el enorme programa de inversión de 800.000 millones de euros para toda la recuperación post-pandémica de la UE, que proporciona fondos, préstamos y subvenciones en una amplia gama de sectores.

EL AÑO EUROPEO DE LA JUVENTUD

Eso es lo que el Portal de la Juventud de la UE preguntó a los jóvenes en una encuesta cuyos resultados se publicaron en diciembre de 2021. La mayoría dijo que les gustaría contribuir activamente al Año Europeo 2022, e interactuar con jóvenes de otros países europeos, mientras que están interesados principalmente en los temas de educación y formación, el clima, la salud y el bienestar mental, así como en cuestiones de inclusión

Consideran que este año es una oportunidad para aumentar las interacciones con la juventud de toda Europa, una oportunidad para que los jóvenes participen en el proceso de toma de decisiones y hagan oír su voz a nivel europeo. La mayoría de los encuestados esperan tener más oportunidades de interactuar con otros a través de actividades transfronterizas, formaciones, intercambios culturales, festivales paneuropeos y otros grandes eventos. Algunos subrayaron la necesidad de programas de recuperación tras el impacto negativo de la pandemia del Covid-19 en su vida cotidiana.

El Año Europeo es también una oportunidad “para dejar de lado nuestras diferencias y construir una Europa compartida que vaya más allá de nuestras identidades nacionales”, según un entrevistado. Otros, en cambio, lo ven como una oportunidad

para salvar la brecha generacional.

Por último, pero no por ello menos importante, la Conferencia de 2022 sobre el Futuro de Europa. Pondrá de relieve el compromiso de la UE de animar a su juventud a participar en la elaboración de la Agenda, presentando los puntos de vista y las opiniones de los jóvenes sobre el futuro de la UE. Además, un tercio de los participantes en los grupos de ciudadanos europeos y de los representantes de los grupos en los plenos de la Conferencia son también jóvenes, mientras que el Presidente del Foro Europeo de la Juventud también participa como defensor de los jóvenes.

Teniendo esto en cuenta, esperamos ver a los ciudadanos más jóvenes de Europa en una de las muchas actividades organizadas por las instituciones de la UE, los Estados miembros y las organizaciones de la sociedad civil para celebrar este Año de la Juventud.

Extracto de “Empowering the Youth to Thrive. Post-Covid: Mental Health Challenges and New Opportunities”. (HORIZON Revista Investigación en innovación UE). Compilado por el Departamento de Relaciones Internacionales de la IFFD.

IFFD. Family Perspective. “116. Empowering the Youth to Thrive”.

Traducido por Gabriela Trigo. Project Manager de la Fundación The Family Watch



© FTFW - Fundación The Family Watch.

Producido por Fundación The Family Watch (www.thefamilywatch.org).

Los contenidos expuestos no representan la posición oficial de esta institución mencionada, sino que son responsabilidad única del autor. Se publica bajo una licencia Creative Commons de atribución no comercial 3.0. Unported.



Thefamilywatch



thefamilywatch



The Family Watch