



Análisis cualitativo

unicef 

para cada infancia

Encuesta de salud mental



Reporte final de  Report

Encuesta de salud mental: Análisis cualitativo

Foto de portada: © UNICEF/UN0364412/Aliaga Ticona

Autora: Ana María Restrepo

Ilustración (en orden de aparición): Aurora y buydesign © envato

Edición: Andria Spyridou, MHPSS Consultora UNICEF LACRO, Juan Pablo Arguello, Especialista en Digital U-Report Global, UNICEF LACRO

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

Marzo de 2022

Supervisión General: Alejandra Trossero, Especialista en Salud Adolescente y VIH/SIDA, y Andria Spyridou, MHPSS Consultora, UNICEF LACRO

Coordinación: Constanza Solis, Unidad de Comunicación, UNICEF LACRO

Diseño Gráfico: Nicolás Lawlor y Javier Gómez

Oficina Regional para América Latina y el Caribe
Calle Alberto Tejada, Edif. 102

Ciudad del Saber

Panamá, República de Panamá

Apartado postal 0843-03045

Teléfono: +507 301 7400

www.unicef.org/lac

Los contenidos de este documento son las opiniones de la autora y no reflejan necesariamente las políticas o los puntos de vista de UNICEF.

Se permite la reproducción total o parcial del contenido de este documento solamente para fines de investigación, abogacía y se asignen los créditos correspondientes (UNICEF). Esta publicación no puede ser reproducida para otros fines sin previa autorización por escrito de UNICEF. Las solicitudes de permiso deben ser dirigidas a la Unidad de Comunicación, comlac@unicef.org.

Análisis cualitativo

Encuesta de salud mental



© UNICEF/UNI390571/Rain

Contenido

1 ANTECEDENTES	07
<hr/>	
2 PROPÓSITO Y OBJETIVOS	08
<hr/>	
3 PROCESO Y METODOLOGÍA	09
3.1 Proceso	09
3.2 Metodología	10
<hr/>	
4 ANÁLISIS: MARCO CONCEPTUAL Y RESULTADOS	12
4.1 Marco Conceptual	13
4.2 Resultados	15
4.2.1 Perfil de los U-reporters según la base de datos final	15
4.2.2 Análisis de las estrategias de afrontamiento más reportadas por los U-reporters	16
4.2.3 Análisis de emociones reportadas por los U-reporters frente a la pandemia	53
4.2.4 Análisis secundario: Fórmula usada según bienestar subjetivo	60
<hr/>	
CONCLUSIONES	62

RECOMENDACIONES

66

Programáticas

67

Recolección de datos

68

BIBLIOGRAFÍA

71

APÉNDICE 1. Frecuencia de códigos

72

APÉNDICE 2. Distribución porcentual de las estrategias por bienestar subjetivo

76

APÉNDICE 3. Características de las estrategias más frecuentes

80

APÉNDICE 4. Voces representativas

84

Salud mental y Bienestar

86

Educación

88

Protección Social

90

**01 ++
Antecedentes¹**

Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus
Director General de la Organización Mundial de la Salud (OMS)
© OMS

El 11 de marzo 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró al COVID-19 como una pandemia a nivel mundial. América Latina y el Caribe no estuvieron exentos de sufrir el impacto sanitario, social y económico de la COVID-19, transformándose en el epicentro de la pandemia, con más de 10 millones de casos y 350.000 muertes. La situación actual de la pandemia presenta desafíos sin precedencia para los y las adolescentes de la región, experimentando interrupciones importantes en sus trayectorias de aprendizaje, en sus interacciones con pares, maestros y mentores y las consecuencias a largo plazo de esta emergencia aún se desconoce.

Para poder entender mejor el efecto que la pandemia de COVID-19 tiene en la salud mental de los y las adolescentes y jóvenes en América Latina y el Caribe, UNICEF lanzó una encuesta utilizando la plataforma de U-Report. En septiembre 2020, un total de 10 países de la región lanzaron de manera simultánea la encuesta, recibiendo un total de 8.440 respuestas de jóvenes entre 13 y 29 años. La encuesta incluyó además una pregunta cualitativa que buscaba explorar la fórmula que utilizaron los jóvenes para sobrellevar la pandemia. En este informe se presentan los resultados y recomendaciones del análisis cualitativo.

1. Tomado de los Términos de Referencia del contrato.

02 ++

Propósito y objetivos

Análisis cualitativo de los resultados de la Encuesta de Salud Mental y Bienestar autoadministrada por adolescentes y jóvenes residentes de 10 países de América Latina y el Caribe, para conocer la forma en que han enfrentado la pandemia y el cuidado de su salud mental. Se busca establecer evidencia que apoye la intervención programática de UNICEF en la región, identifique áreas emergentes y permita el desarrollo de estrategias de abogacía en el contexto del COVID-19.



Objetivos

- 01 | Analizar la información obtenida por U-Report sobre el impacto del COVID-19 a la salud mental de jóvenes en la región.
- 02 | Reportar y presentar los hallazgos y conclusiones del análisis y formular recomendaciones en relación con las potenciales áreas de intervención programática y abogacía de UNICEF.
- 03 | Seleccionar algunas voces representativas de las fórmulas propuestas por los y las adolescentes y jóvenes para enfrentar la situación con el fin de utilizarlas para acciones de abogacía.

03 ++

Proceso y metodología

3.1 Proceso

Preparación de la base de datos

- Se eliminaron casos sin la respuesta cualitativa o con respuesta no válida. Esto incluye todos los casos de la primera encuesta de Brasil que no consideró esta pregunta: 6.487
 - Se eliminaron las respuestas de jóvenes entre 25 - 29 años; mayores de 25; y menores de 13 años: 2.724 casos
 - Se eliminaron las respuestas en creole haitiano: 648
 - Se eliminaron los casos con género no declarado: 6 casos
- TOTAL DE CASOS EN LA BASE DE DATOS: 3.195**



Marco conceptual y reglas de codificación

- Revisión rápida de escritorio de las definiciones sobre factores protectores y estrategias de afrontamiento en los análisis y mediciones sobre de salud mental en adolescentes.
- Definición de marco conceptual para el análisis de códigos. El marco conceptual se basa en la noción de afrontamiento (*coping*).



Análisis

- Análisis en detalle de cada una de las categorías más frecuentes identificando las diferencias demográficas (sexo y edad) y el tipo de estrategia de afrontamiento según el marco conceptual adoptado.
- Análisis secundario para identificar las estrategias más reportadas por los adolescentes y jóvenes según su bienestar subjetivo.



Voces para abogacía y recomendaciones

- Seleccionar algunas voces representativas de los temas emergentes que UNICEF podría usar para sus acciones de abogacía.
- Formular recomendaciones en relación con las potenciales áreas de intervención programática y abogacía de UNICEF y mejorar la medición de salud mental en adolescentes.



3.2 Metodología

El análisis cualitativo tuvo como eje metodológico la codificación de las 3.195 respuestas a la siguiente pregunta abierta realizada a adolescentes y jóvenes entre 13 y 24 años de 10 países de América Latina y el Caribe en el marco de la Encuesta de U-Report sobre Salud Mental y Bienestar durante la pandemia del COVID-19.

¿Cuál ha sido tu fórmula para enfrentar la pandemia y cuidar tu salud mental? Comparte tus ideas.

Este proceso buscó dar sentido a la información desestructurada a través de la definición de códigos que aplicados de manera sistemática y posteriormente analizados en conjunto, permitieron crear un marco de interpretación sobre la fórmula que los adolescentes y jóvenes han usado para enfrentar la pandemia y cuidar su salud mental. Este análisis se complementó con métodos cuantitativos simples como conteos y distribución de frecuencias y porcentajes para apoyar la construcción de sentido. Estos resultados a su vez se enmarcaron en conceptos teóricos más comprensivos, como el afrontamiento, que permitieron ampliar el alcance del análisis.

Dentro de este marco, el proceso metodológico para el análisis cualitativo de las respuestas recorrió los siguientes pasos:

1. Codificación: Microanálisis de cada una de las 3.195 respuestas para asignar los códigos correspondientes. Es importante tener en cuenta que:

A) En la mayoría de las respuestas se asignó más de un código en función a la cantidad de estrategias y emociones identificadas. De ahí que la misma respuesta aparezca citada en varios códigos.

B) La asignación de códigos se realizó a la respuesta completa. Es decir, no se segmentó el texto por códigos para evitar fragmentar el contexto y tener la posibilidad de hacer en un futuro análisis de coocurrencia.

2. Creación de grupos de códigos: Se crearon categorías que agrupan varios códigos semánticamente cercanos. Estos Grupos, que se denominarán "Categorías" fueron la base para el cruce de variables y el análisis cualitativo detallado.

3. Distribución de frecuencias y porcentajes por variables demográficas:

Se realizó un análisis cruzado por edad y género de cada una de las Categorías.

La distribución porcentual se realizó así:

$$\frac{\text{\# de personas en cada grupo de población que mencionaron una categoría específica (grupo de códigos)}}{\text{Total de encuestados por cada grupo poblacional (mujeres/hombres/adolescentes/jóvenes)}} \times 100$$

Ejemplo:

$$\frac{85 \text{ menciones de mujeres que reportaron Escuchar Música}}{2130 \text{ mujeres en total que respondieron la encuesta}} \times 100 = 4 \%$$

4. Distribución de frecuencias y porcentajes por bienestar subjetivo:

Se realizó un análisis cruzado de las respuestas sobre las emociones reportadas y la percepción sobre el futuro con cada una de las Categorías, con el fin de analizar cuáles fueron las estrategias prevalentes según bienestar subjetivo.

La distribución porcentual se realizó así:



$$\frac{\text{\# de personas que mencionaron una categoría específica (grupo de códigos)}}{\text{Total de personas que reportaron sentirse ansiosos + deprimido + tener una percepción pesimista sobre el futuro}} \times 100$$



$$\frac{\text{\# de personas que mencionaron una categoría específica (grupo de códigos)}}{\text{Total de personas que reportaron sentirse de buen humor + tener una percepción optimista sobre el futuro}} \times 100$$

04 ++

Análisis: Marco conceptual y resultados



4.1 Marco conceptual

La Encuesta de Salud Mental y Bienestar en adolescentes y jóvenes busca establecer la situación emocional de este grupo poblacional en el contexto del COVID-19 identificando además las razones que explican tal situación y la fórmula que han usado para cuidar su salud mental y enfrentar un evento disruptivo y una situación de estrés como puede ser una pandemia.

Dado que el objetivo se concentra principalmente en analizar las estrategias implementadas por los participantes de la encuesta para manejar esta situación, el marco conceptual se basará en la noción de afrontamiento (o coping en inglés). Se entenderá ésta como la forma en que los individuos responden y gestionan situaciones de estrés, en este caso la pandemia producto del COVID-19.

Con el fin de tener un marco para clasificar e interpretar las respuestas de los adolescentes y jóvenes de la Encuesta de Salud Mental y Bienestar se tomará como referencia la versión abreviada del Cuestionario COPE². Este tiene como objetivo definir un “inventario multidimensional de estrategias de afrontamiento (coping strategies) para medir las diferentes maneras en que las personas responden a una situación de estrés. A lo largo de las últimas décadas este cuestionario ha sido adaptado para ser aplicado en varios temas y a diferentes poblaciones incluyendo grupos de adolescentes³.


Para efectos del presente análisis y orientar la clasificación de las respuestas de la Encuesta se utilizarán las 14 dimensiones propuestas en el inventario. Las definiciones de cada una de estas estrategias se irán describiendo a lo largo del análisis de los resultados.

Por otro lado, dentro de la clasificación de las respuestas sobre la fórmula implementada por los adolescentes y jóvenes, se consideran aquellas respuestas que no plantean ninguna estrategia específica, sino que exponen una emoción relacionada al COVID-19. Estas se analizarán de forma separada a las estrategias.


Estrategia/Dimensión
1. Autodistracción
2. Afrontamiento activo
3. Negación
4. Uso de sustancias
5. Apoyo emocional
6. Apoyo instrumental
7. Abandono de resolución o renuncia
8. Descarga emocional
9. Reformulación positiva
10. Planificación
11. Humor
12. Aceptación
13. Religión
14. Autoculpa

Tabla 1: Dimensiones de afrontamiento (*coping*)

Además de clasificar las respuestas dentro de las estrategias arriba planteadas, se buscará analizar de alguna forma el éxito o no de las estrategias utilizadas por los participantes de la Encuesta para enfrentar la pandemia. Para esto, se tomarán como referencia dos perfiles de adolescentes en función de las emociones reportadas y su percepción sobre su futuro. A esto, se le llamará bienestar subjetivo. Se analizará entonces cuáles fueron las estrategias más frecuentes para cada uno de estos grupos identificando potenciales patrones.



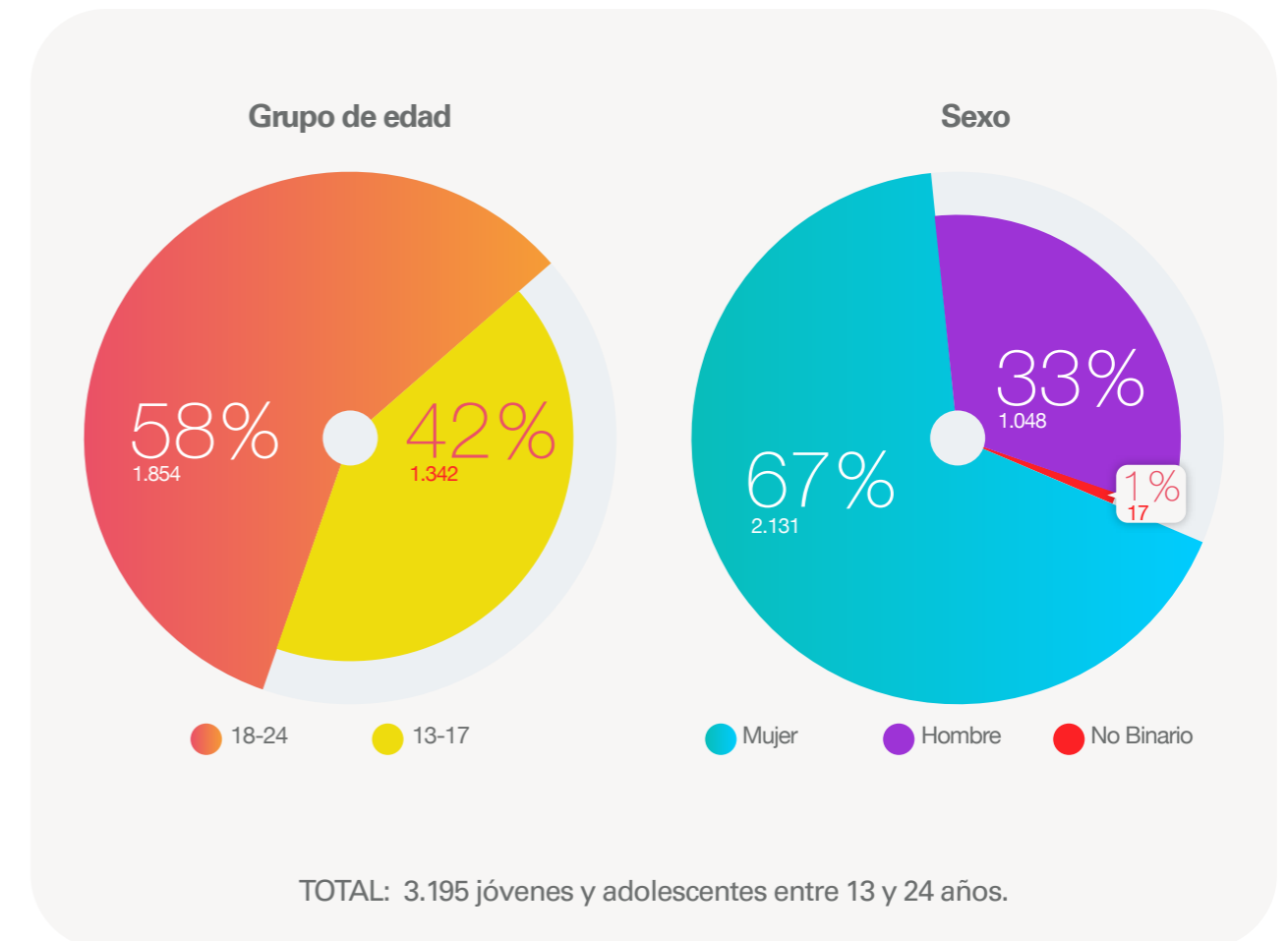
Adolescentes y jóvenes que reportan buen humor y tienen una percepción del futuro más optimista que antes del COVID-19



Adolescentes y jóvenes que reportan depresión y ansiedad y tienen una percepción del futuro más pesimista que antes del COVID-19

4.2 Resultados

4.2.1 Perfil de los U-reporters según la base de datos final



4.2.2 Análisis de las estrategias de afrontamiento más reportadas por los U-reporters

En esta sección se realizará una descripción de las estrategias de afrontamiento que fueron reportadas por **más de 50 personas** para enfrentar la pandemia y cuidar su salud mental. Se tomará como unidad de análisis los Grupos de Códigos o Categorías. En la descripción se reportan los resultados por cada código que compone la Categoría. **Es importante tener en cuenta que la suma de menciones por código no necesariamente dará como resultado el total de la Categoría ya que una misma persona pudo haber mencionado más de un código.**

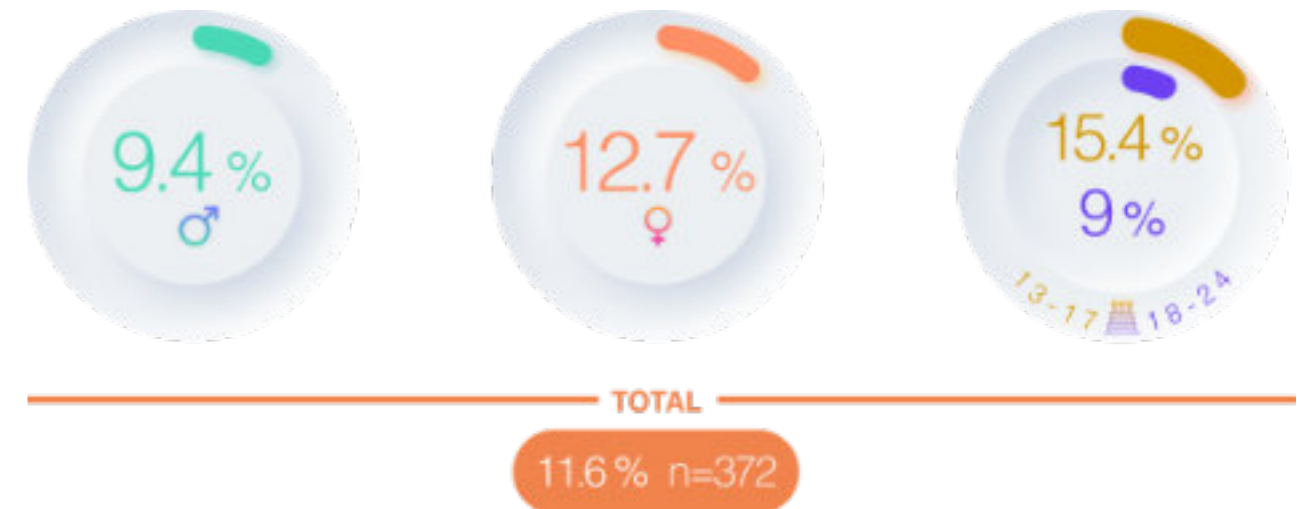
Por otro lado, el análisis considerará el marco de referencia planteado arriba en función de las 14 estrategias de afrontamiento.



twenty20photos
© envato

01 Nada/Sin fórmula/No sé

Estrategia de renuncia/abandono de resolución



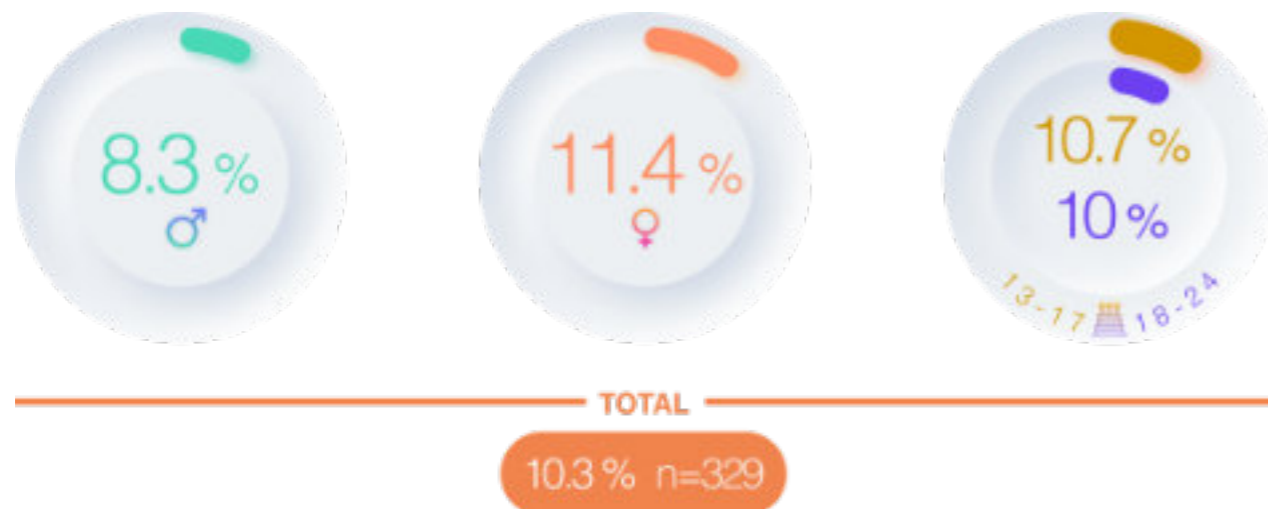
La respuesta más frecuente de jóvenes y adolescentes ante la pregunta por la fórmula para enfrentar la pandemia y cuidar su salud mental fue Nada, No tengo fórmula o No sé. Si bien 372 adolescentes y jóvenes mencionaron esta respuesta, este grupo representa sólo el 12 % de los participantes de la encuesta. De éstas 331 reportaron no hacer “nada” o “prácticamente nada”, 25 declararon “no saber” y 16 dijeron no tener fórmula. Proporcionalmente más mujeres que hombres y más adolescentes que jóvenes reportaron no haber hecho nada. Dos personas de las 17 que se declaran ser no-binarias reportaron esta respuesta.

Varias interpretaciones pueden considerarse para entender la situación de aquellas personas que respondieron no estar haciendo nada para enfrentar la pandemia y cuidar su salud mental. Una potencial explicación es que no tengan conciencia de las estrategias que están usando o no las consideren válidas a pesar de estarlas implementado. En otras palabras, no tengan la autopercepción de estar haciendo algo. Por otro lado, es posible que algunos adolescentes y jóvenes sientan la necesidad de tomar acciones para cuidar su salud mental pero no sepan cómo hacerlo o no reconozcan la importancia de hacerlo.

Dependiendo de la interpretación, se podría clasificar esta respuesta. Siguiendo el marco conceptual de referencia, no hacer nada podría considerarse una **estrategia de renuncia o abandono de resolución** en la medida que las personas no toman ninguna acción y dejan que la situación evolucione sin ninguna intervención.

02 Socializar con familia, amigos, pareja o seres queridos

Estrategia de apoyo emocional - Adaptativa

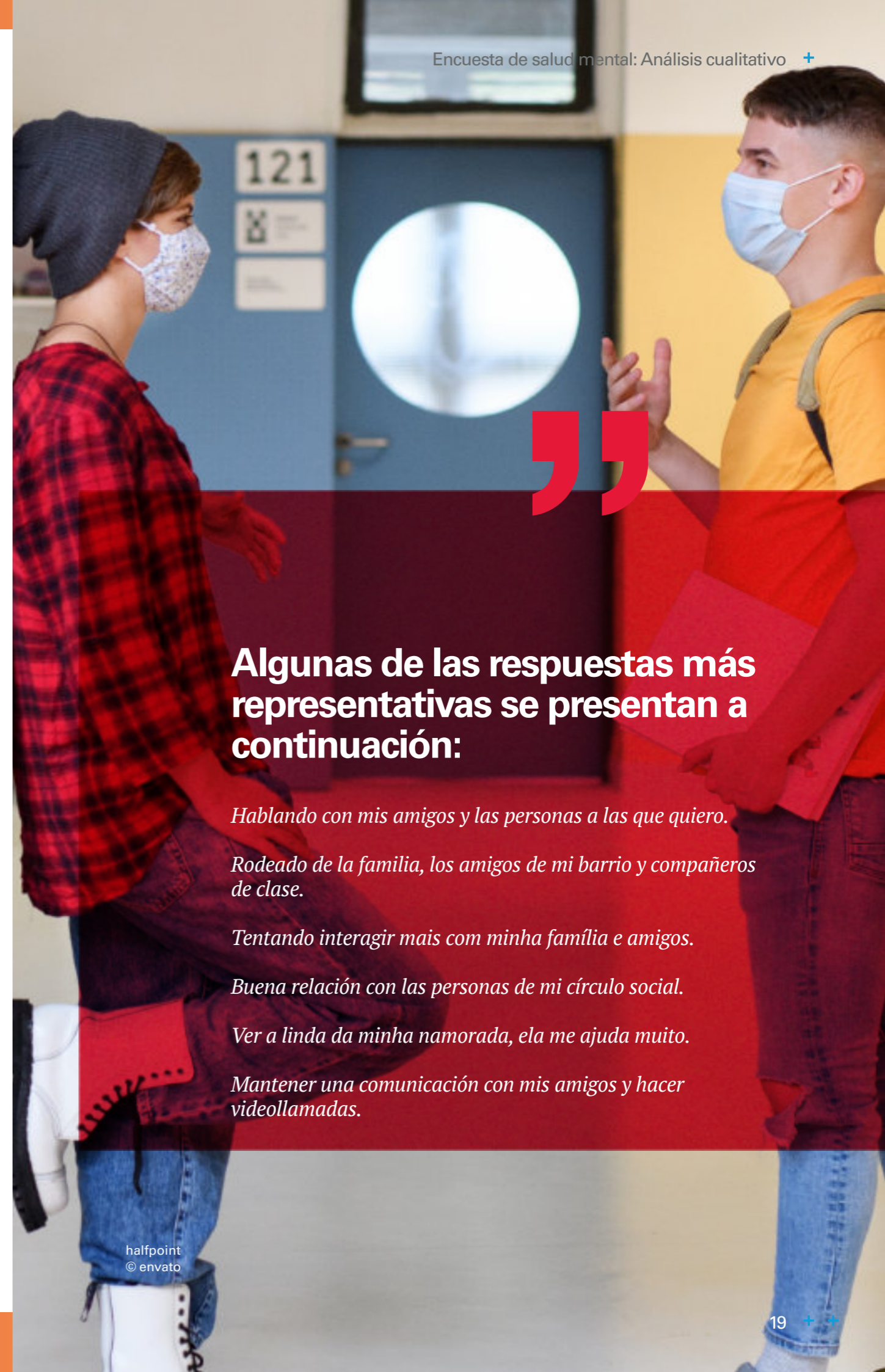


La segunda estrategia más mencionada por los participantes de la Encuesta fue socializar con la familia, amigos, pareja o seres queridos. Dentro de las actividades de socialización se incluye especialmente hablar o conversar, pero también se menciona con frecuencia tener mayor contacto y buena relación, compartir, llamar (incluyendo video llamadas) y algunos pocos participantes hicieron referencia a visitas y salidas.

Dentro de esta categoría predomina la socialización o interacción con amigos con 150 menciones y le siguen los 122 participantes que aluden a la familia como principal referente de socialización. Además, 24 jóvenes y adolescentes dicen socializar con personas que quieren o les hacen bien y 20 reportan particularmente interactuar con su pareja ya sea novio/a o esposo/a. Finalmente, 45 personas reportan como fórmula para el cuidado de su salud mental socializar o conversar sin especificar con quién. Con el fin de conocer más sobre las interacciones sociales mediadas por la virtualidad, se codificaron específicamente las respuestas (19) que reportaron video llamadas y se incluyeron dentro de esta categoría ya que la mayoría de las menciones hacían a referencia a videollamadas con amigos, familia o seres queridos.

No se presentan diferencias porcentuales en relación con la edad. Sin embargo, proporcionalmente más mujeres que hombres reportan esta fórmula. De las 17 personas que se declaran no-binarias 1 mencionó esta estrategia.

La socialización con amigos, familia, seres queridos o pareja puede considerarse una estrategia de afrontamiento de apoyo emocional ya que, si bien no se explicita en la mayoría de las respuestas de los encuestados, optar por rodearse e interactuar con personas cercanas, sugiere también la búsqueda de comprensión, afecto y apoyo moral como forma de adaptarse y gestionar mejor una situación estresante.

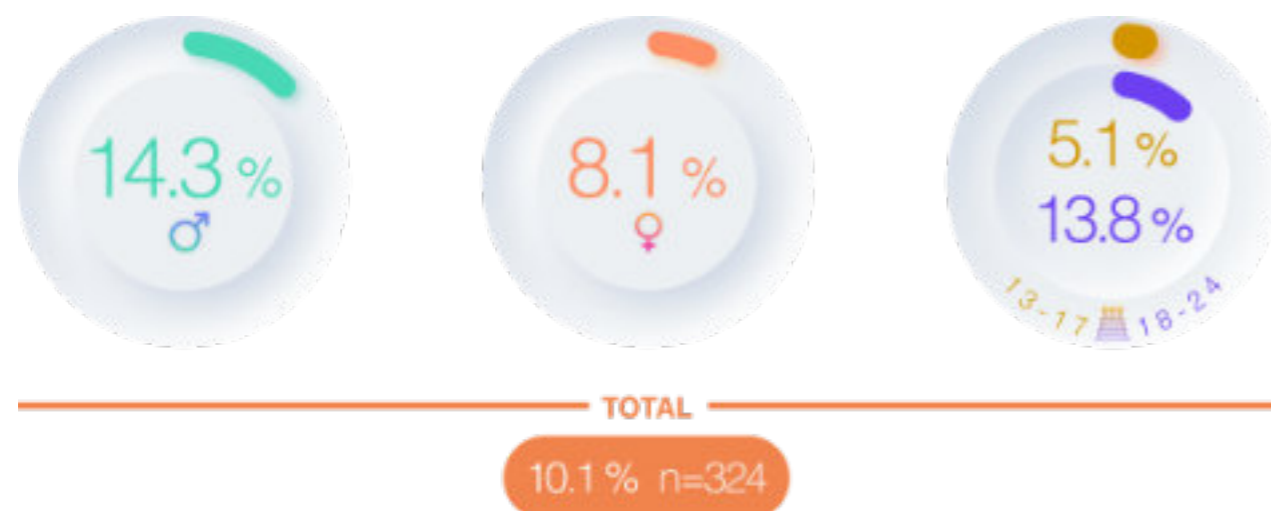


Algunas de las respuestas más representativas se presentan a continuación:

- Hablando con mis amigos y las personas a las que quiero.*
- Rodeado de la familia, los amigos de mi barrio y compañeros de clase.*
- Tentando interagir mais com minha família e amigos.*
- Buena relación con las personas de mi círculo social.*
- Ver a linda da minha namorada, ela me ajuda muito.*
- Mantener una comunicación con mis amigos y hacer videollamadas.*

03 Seguir protocolos de bioseguridad o sanitarios

Estrategia de afrontamiento - Adaptativa



Seguir los protocolos de bioseguridad se registra como la tercera respuesta más frecuente con 324 menciones que representan el 10.1 % de los participantes de la Encuesta. Esta categoría se refiere a las medidas de salud pública que han recomendado y promovido la OMS y los distintos gobiernos para prevenir la propagación y contagio del COVID-19. Dentro de este grupo de medidas se encuentran quedarse en casa que fue mencionado por 108 personas; higiene y desinfección, 46; lavado de manos, 37; uso de mascarilla, 36; y distanciamiento social, 31. Noventa y ocho participantes respondieron sin especificar qué medida seguían (es decir, solo respondieron seguir medidas de bioseguridad o sanitarias en general) y 25 mencionaron, específicamente, seguir los protocolos recomendados por autoridades como la OMS y el gobierno de su país.

El porcentaje de jóvenes entre 18 y 24 que reportan esta fórmula, es casi 3 veces mayor que el de sus pares más jóvenes (13 a 17). Así mismo, hay una diferencia de casi 6 puntos porcentuales entre mujeres y hombres siendo estos últimos los que proporcionalmente más registran haber seguido las medidas sanitarias. Dos personas, de las 17 que declaran género no-binario reportaron seguir esta fórmula.

Estas respuestas pueden ser interpretadas desde dos perspectivas. Por un lado, seguir los protocolos de bioseguridad puede entenderse como una estrategia de afrontamiento. Sin embargo, también puede ser una respuesta directa a la primera parte de la pregunta formulada en la Encuesta sobre cuál ha sido la fórmula para enfrentar la pandemia, sin considerar el segundo fragmento que se refiere al cuidado de la salud mental.

En este análisis se considera la primera interpretación y esta respuesta como una **estrategia de afrontamiento activo** en tanto los adolescentes y jóvenes toman acciones concretas para resolver o controlar la situación generadora de estrés, en este caso el contagio del virus y en este sentido, se puede clasificar también como una fórmula adaptativa. Podemos deducir también que las personas que reportan tomar acciones concretas de protección tienen mayor interés por estar actualizadas en términos de información y recomendaciones sanitarias, lo que supone asimismo comportamiento activo.

Tomando todas las medidas de higiene, seguridad, distanciamiento y evitando salir lo más posible.

Si salgo siempre llevo mascarilla al ingresar a mi casa desinfectante, gel.

Quedándome en casa.

Siguiendo todos los protocolos de seguridad.

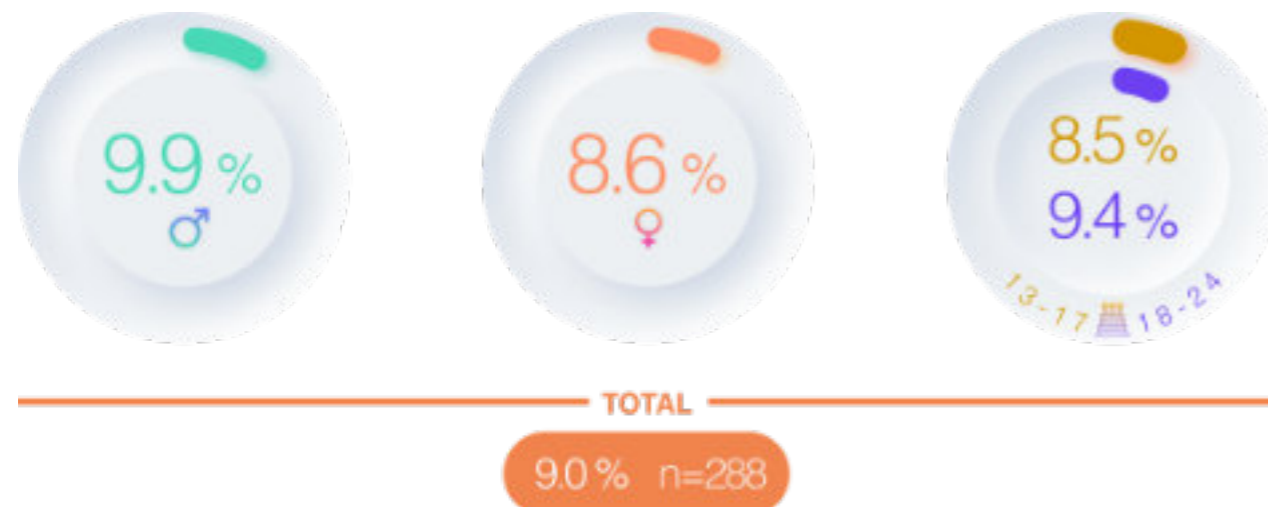
Tratando de mantener una buena higiene y sanidad.

Usando las medidas sanitarias impuestas por la OMS.

No exponerme saliendo de casa solo en caso de emergencia y utilizar el tapabocas y desinfectantes.

04 Consumir internet, contenido audiovisual (como TV, series, películas o videos) y escuchar música

Estrategia de autodistracción - Adaptativa



El consumo de contenido de internet y de plataformas digitales de entretenimiento es la cuarta estrategia más frecuente. Se incluyó dentro de la misma categoría el consumo audiovisual (TV series o videos) y escuchar música ya que si bien no se especifica necesariamente su carácter online es altamente probable que así sea dada las prácticas de consumo de este grupo poblacional. A continuación, se presenta la desagregación por cada una de estas categorías.

La práctica más común con 138 menciones es el consumo de series, películas y videos y TV. Le sigue escuchar música que fue reportado por 129 participantes. A su vez 44 personas mencionaron como fórmula estar en internet, incluyendo redes sociales y podcasts. Las diferencias entre grupos poblacionales no parecen ser estadísticamente significativa. De las 17 personas que se declaran de género no binario, 1 reportó esta categoría.

Estas estrategias pueden ser clasificadas como de **autodistracción** en la medida que son actividades que ayudan a pensar menos en la situación generadora de estrés, en este caso la pandemia. Algunas respuestas indicarían en principio que esta fórmula podría considerarse adaptativa ya que se menciona como un medio para relajarse. Otras respuestas, sin embargo, muestran el consumo de internet y contenido audiovisual en un contexto de deterioro de la salud mental por lo que no se podría afirmar su carácter adaptativo. Por otro lado, tal como han sugerido algunos estudios la prolongada exposición a internet puede tener un impacto negativo en la salud mental de la población adolescente y joven. Un reciente estudio (Duan, 2020) sobre la salud mental de niños y adolescentes en China durante el brote del COVID-19 mostró que el tiempo de exposición a internet durante la pandemia ha aumentado y concluyó además que la adicción a internet y al celular son dos de los factores que se asocian al incremento de los de depresión.

El instrumento de recolección de la información que se está analizando no considera la cantidad de tiempo a los que los participantes están expuestos a internet o a plataformas de entretenimiento digital, por lo que no se puede concluir el impacto de estas prácticas en la salud mental de los participantes. Sin embargo, se plantea como área de potencial interés.

Vejo TV, acesso a internet e leio alguma coisa

Lo que hago es ver series de tv cuando estoy de descanso

Estar pendiente de las redes sociales y estar todo el tiempo en internet.

Watching movies and cartoons.

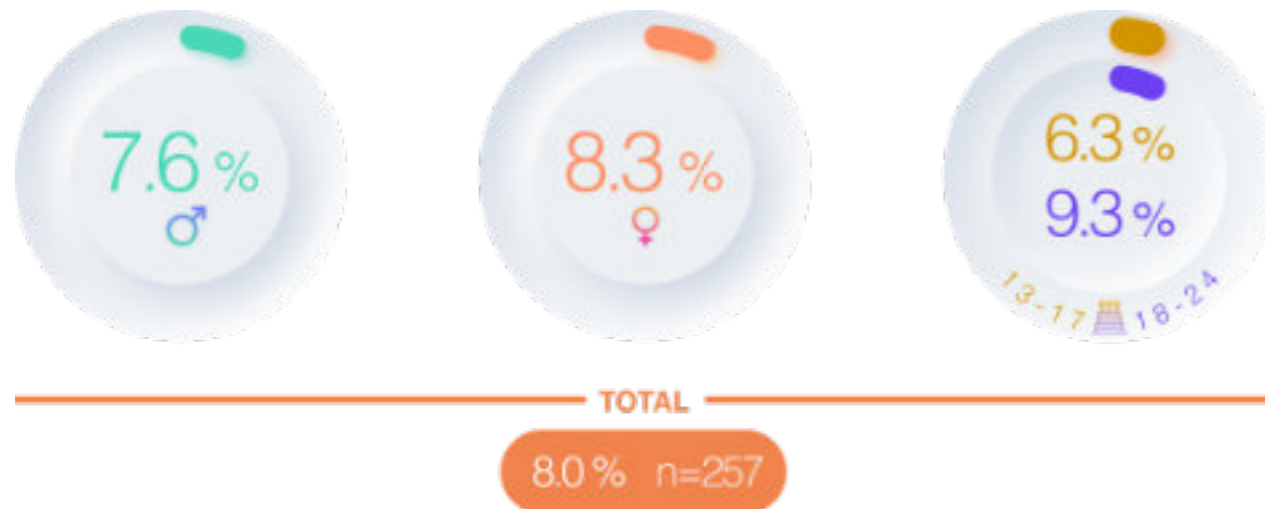
I have been sleeping and sinking my depression into watching television.

Distrayéndome, pasando mucho tiempo en el celular, lo cual me tiene en un círculo vicioso.

Escuchar música me ha relajado mucho.

05 Pensar positivo/a o ser optimista

Afrontamiento de reformulación positiva - Adaptativa



Tener pensamientos positivos y ser optimista es la fórmula que plantean 257 adolescentes y jóvenes, lo que representa el 8 % del total de encuestados. La mayoría (159 menciones) respondió con frases como:

Tratando de ser positiva.
Siendo optimista.
Viendo el lado bueno.

Algunas respuestas fueron más específicas: 57 personas reportaron como estrategia pensar que eventualmente la situación (pandemia) va a terminar y que la normalidad llegará.

Ser optimista, pensar que esto pasará.
Realmente intentar pensar positivo y hacerme creer que ya pronto pasará.
Pensar positivamente en la idea de que pronto pasará la pandemia y todo volverá a la normalidad.

Le siguen los 32 encuestados que plantearon como fórmula tener buena actitud y estar motivados y finalmente 18 que reconocieron que a pesar de la situación están agradecidos con lo que tienen y guardan esperanza.

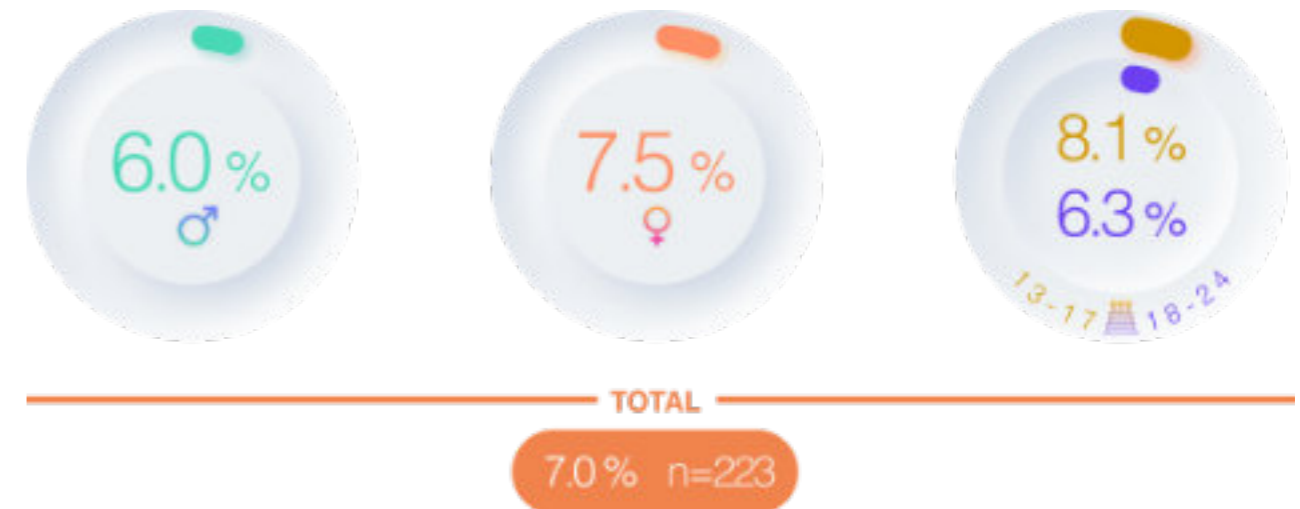
Intentar encontrar motivación en pequeñas cosas.
Enfocarme en lo que podía solucionar y no en los problemas.
Disfrutar lo que se tiene e intentar seguir adelante.

En términos relativos, más jóvenes que adolescentes tienen como estrategia el pensamiento positivo. En términos de género no parece haber una diferencia estadísticamente significativa.

Esta fórmula puede considerarse una **estrategia reformulación positiva** ya que los participantes deciden reevaluar la situación y otorgarle un sentido optimista a la misma. Desde esa perspectiva, puede entenderse como un recurso adaptativo.

06 Estar ocupado/a o en actividad o distraerse

Estrategia de autodistracción - Adaptativa



La sexta respuesta más común, con 223 menciones, es la de estar activo/a, ocupado o distraerse como fórmula para enfrentar la pandemia y cuidar la salud mental. 119 personas mencionaron estar activas, mientras que 104 reportaron distraerse, lo que representa el 7 % del total de los encuestados. Algunas de las respuestas representativas manifiestan:

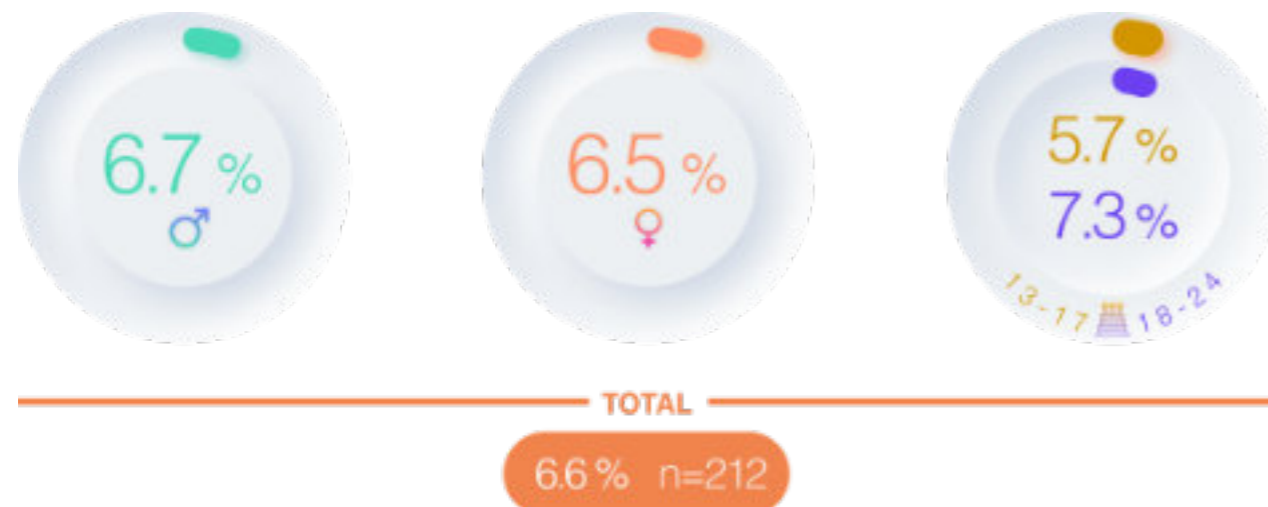
Mantener la mente ocupada.
Usar el tiempo de manera productiva.
Ocupar mi cuerpo y mi mente para distraerme.
Ocuparse en otras cosas.
Tratar de distraerse en otras actividades.

Estas respuestas son más frecuentes en términos relativos en adolescentes y mujeres.

Por definición, esta fórmula se clasifica como **estrategia de afrontamiento de autodistracción** ya que tiene el objetivo deliberado de reemplazar el pensamiento en la situación de estrés por actividades distractoras. No obstante, no se puede establecer este criterio para todas las respuestas y se necesitaría de información adicional para conocer sobre las motivaciones o el contexto en el que se implementa esta estrategia.

07 Realizar actividad física, ejercicio o deporte

Estrategia de autodistracción - Adaptativa | Estrategia de afrontamiento activo - Adaptativa



Realizar actividad física, ejercicio, o deporte fue mencionado por 212 (6.6 %) participantes de la encuesta. De éstos, 21 reportaron específicamente practicar deporte; 19 mencionaron explícitamente que la actividad física la hacían fuera de la casa mientras 8 contestaron que la realizaban dentro de casa. Los 164 restantes respondieron en general con frases como:

Haciendo ejercicio.

Inicié a hacer ejercicio.

Haciendo deportes físicos para mantener en buen estado de salud.

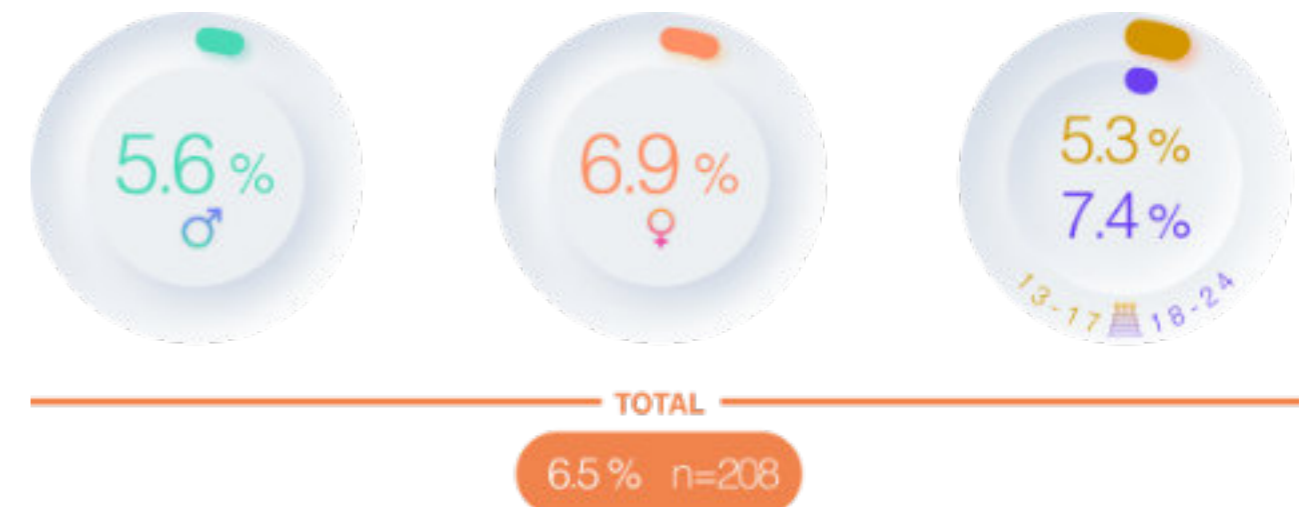
Fazendo exercícios, e tentando não focar nos problemas.

No se presentan diferencias entre hombres y mujeres. Sin embargo, proporcionalmente los jóvenes entre 18 y 24 años reportan hacer más actividad física que sus pares más jóvenes. Es de resaltar que de las 17 personas que se identifican como no binarias, 3 mencionan esta estrategia como fórmula.

Esta estrategia podría clasificarse como de **autodistracción o afrontamiento activo**, ya que al mismo tiempo que la actividad física puede entenderse como un recurso para distraerse y “escapar” de la realidad de la pandemia, puede concebirse también como una fórmula para cuidar la salud física y mental y en ese sentido como una acción orientada a mitigar el estrés y potencialmente estar mejor equipados para enfrentar algunos efectos adversos del virus.

08 Leer

Estrategia de autodistracción - Adaptativa



La lectura se convierte en la octava fórmula más frecuente para enfrentar la pandemia y cuidar la salud mental con 208 menciones (6.5 %). La distribución porcentual entre los géneros es similar y entre grupos de edad, esta estrategia es más frecuente en los jóvenes de 18 y 24 años que en los adolescentes.

La gran mayoría de respuestas no especifica el tipo de lectura que prefieren los encuestados. Sin embargo, hay varias menciones a lecturas de autoayuda o inspiracionales. A continuación, una ilustración de las respuestas:

Leyendo.

Haciendo nuevas actividades como leer.

Leer libros de autoayuda es lo que me mantiene y me motiva a realizar mis compromisos.

Distraerme leyendo libros.

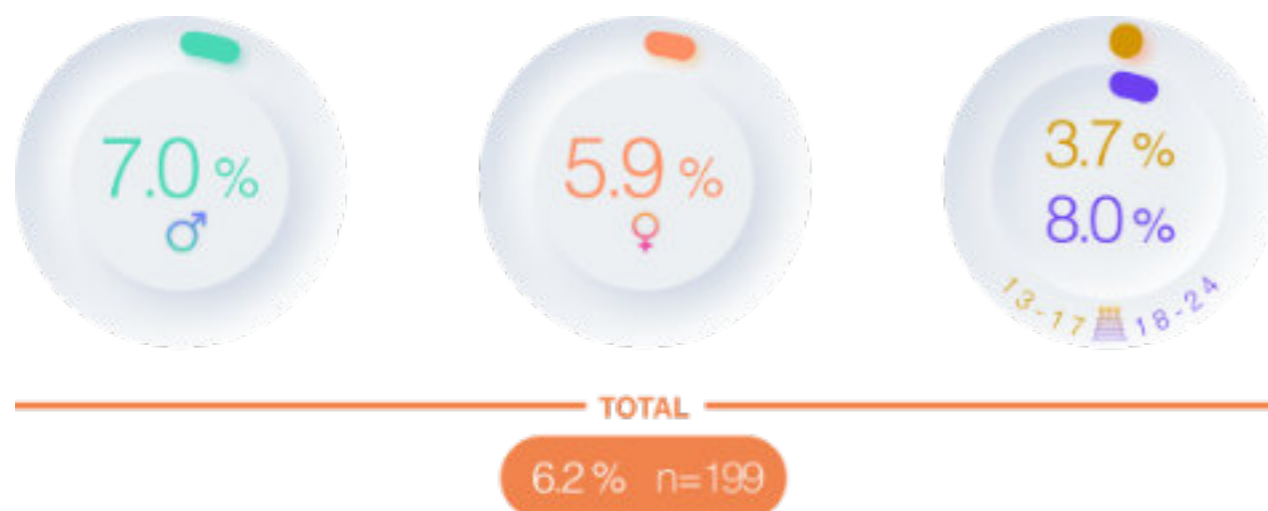
Ler é meu foco principal.

Similar a la categoría anterior sobre actividad física, la lectura puede clasificarse como una **estrategia de autodistracción** ya que es una actividad que permite escapar de la preocupación de la pandemia. Además, puede considerarse adaptativa por el potencial impacto positivo que tiene la lectura en el desarrollo de los jóvenes y adolescentes.

**“Fazemos
exercícios
e tentamos
não ficar
nos
problemas.”**

09 Estudiar, trabajar/emprender

Estrategia de afrontamiento - Adaptativa | Estrategia de autodistracción



Estudiar, trabajar/emprender fue mencionado por 129 personas como fórmula. Si bien estas estrategias difieren entre sí, se enmarcan en la misma categoría ya que en general son actividades que suelen ocupar un lugar preponderante en la definición de las rutinas diarias de las personas y en la forma en que se relacionan con el entorno social y físico.

De estas estrategias la que concentra más menciones es “estudiar” con 129. Varias de los testimonios reportan que el estudio ha ayudado a mantenerles ocupados/as. Otras pocas respuestas mencionan el estudio como una forma de concentrarse en un futuro positivo, aunque en su mayoría menciona solo “estudiar” como respuesta.

Las tareas me han ayudado a mantenerme ocupada.

(Haciendo) tareas de la universidad que me mantienen bastante ocupada.

Haciendo actividades escolares para distraerme y no deprimirme.

Tento estudar e me distrair e penso num futuro em que estarei exercendo a minha profissão, com minha família e com estabilidade financeira.

Le sigue en frecuencia 70 menciones asociadas al trabajo o emprendimiento, aunque la gran mayoría reportan el primer término. A su vez, muchos participantes reportan estudiar y trabajar en la misma respuesta. Hay varias encuestados que explícitamente declaran trabajar desde casa y algunos dicen hacerlo como estrategia de subsistencia o ayudar a la familia, así como una forma de distracción.



Otros mencionan trabajar como parte de la rutina que llevaban. Los participantes que reportan emprendimiento son más detallados en la respuesta, algunos pocos mencionando las dificultades de hacerlo en el contexto de la pandemia. Buscar trabajo es reportado por 11 personas ya sea por necesidad de contar con ingreso.

Distraíndo a mente trabalhando.

Ocupar a mente com trabalho e estudo.

Trabajando al igual q antes para poder subsistir día a día.

Soy la que mantiene a mi familia tuve que seguir laborando normal.

Realmente no soy muy buena afrontando las cosas. Pero empecé a dar clases online por videollamada y ha sido una buena manera de tener un ingreso extra y de socializar.

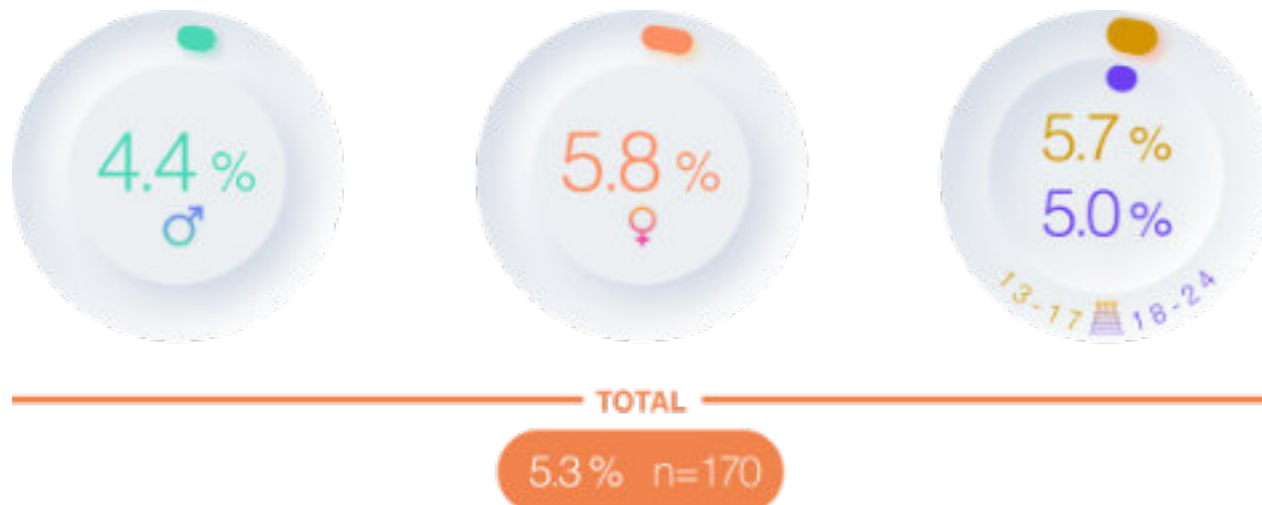
Mantener una rutina diaria constante. Continuar trabajando desde casa.

El grupo de mayor edad responde proporcionalmente más a estas estrategias que a sus pares más jóvenes. Parte de la explicación es que la población mayor de 18 años es la que predominantemente trabaja. Sin embargo, si se analiza sólo la categoría “estudio” también se repite esta tendencia (3.3 % adolescentes vs. 4.6 % jóvenes). Asimismo, una proporción ligeramente mayor de hombres que de mujeres reportan estas estrategias.

Siguiendo el contenido de las respuestas se podría sugerir que, en este contexto, estudiar y trabajar son usadas por algunos como fórmula para ocupar la mente y distraerse. Desde esa perspectiva, podría considerarse de estrategias de autodistracción. Otras personas, sin embargo, lo mencionan como un elemento de subsistencia o de rutina por lo que se quizás podrían entenderse como estrategia de afrontamiento activo.

10 Evitar pensamientos o emociones negativas como la angustia, estrés o preocupación; no pensar en la pandemia y distanciamiento de la realidad

Estrategia de evitación



Le sigue en frecuencia como fórmula reportada por adolescentes y jóvenes evitar pensamientos o emociones negativas. La variación en las respuestas que agrupan esta categoría es alta. Sin embargo, tienen en común el esfuerzo deliberado de bloquear o reemplazar pensamientos negativos por otros que no lo sean. En estas respuestas se pone el énfasis en el pensamiento y no en la acción. En ese sentido, se diferencia de la categoría arriba descrita sobre estar ocupado/a o distraerse. Además, se incluye dentro de esta categoría las respuestas que usan como fórmula no pensar en la pandemia y aquellas que pretenden que ésta no existe.

Dentro del primer conjunto de respuestas sobre evitar pensamientos negativos, se menciona evitar emociones como el estrés, la preocupación y la angustia (31 veces); o ansiedad, miedo y tristeza (16 veces), aunque la gran mayoría no refiere emoción específica (72). A continuación, algunas respuestas de referencia:

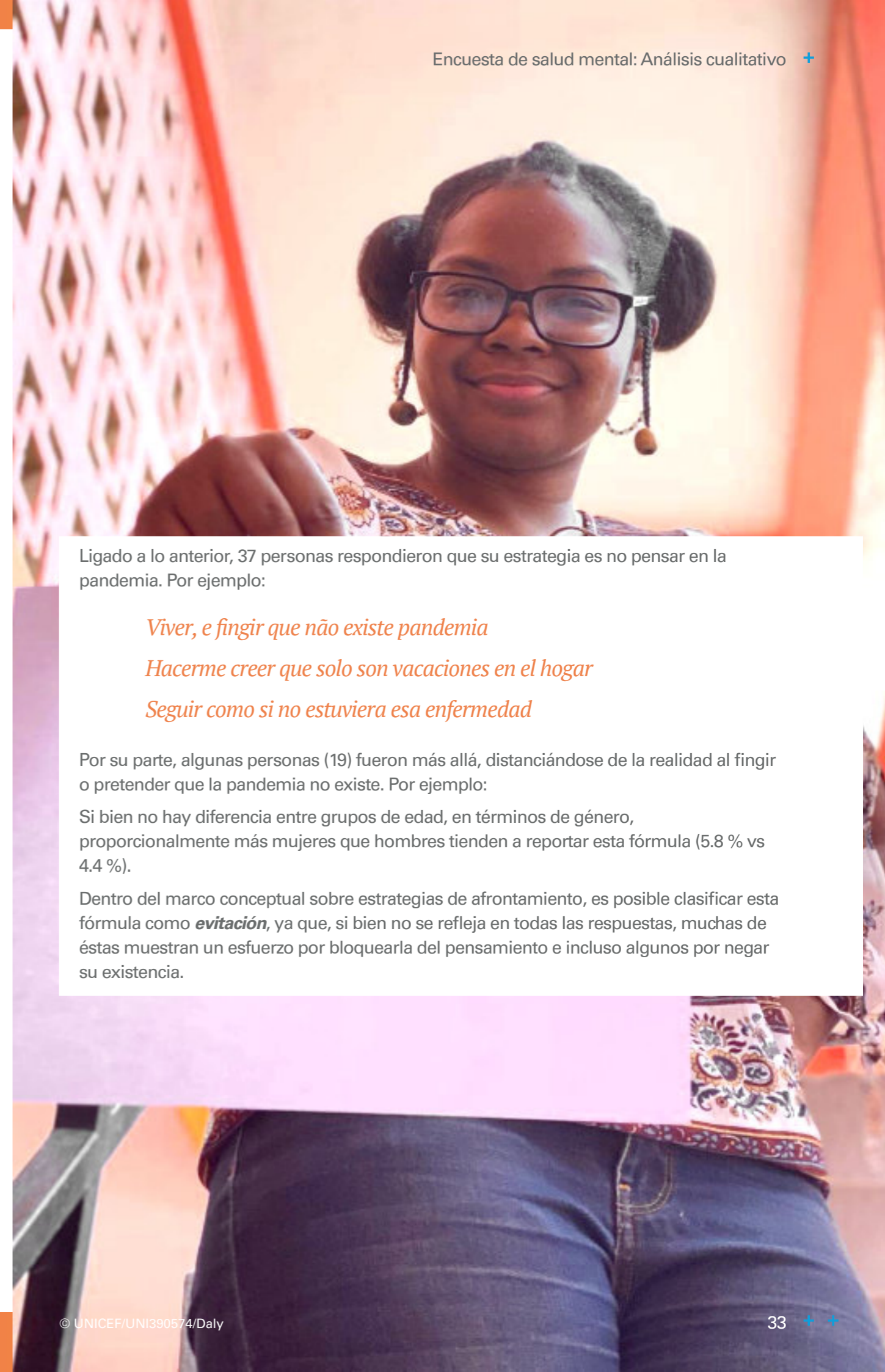
Eu tento não pensar em coisas ruins.

Para cuidar de mi salud mental evito cualquier tipo de estrés no me enojo con frecuencia.

Tratando de no pensar en la situación.

Tratando que la situación no me afecte como no pensar tanto en ella.

Sin pensar tanto en la situación actual.



Ligado a lo anterior, 37 personas respondieron que su estrategia es no pensar en la pandemia. Por ejemplo:

Viver, e fingir que não existe pandemia

Hacerme creer que solo son vacaciones en el hogar

Seguir como si no estuviera esa enfermedad

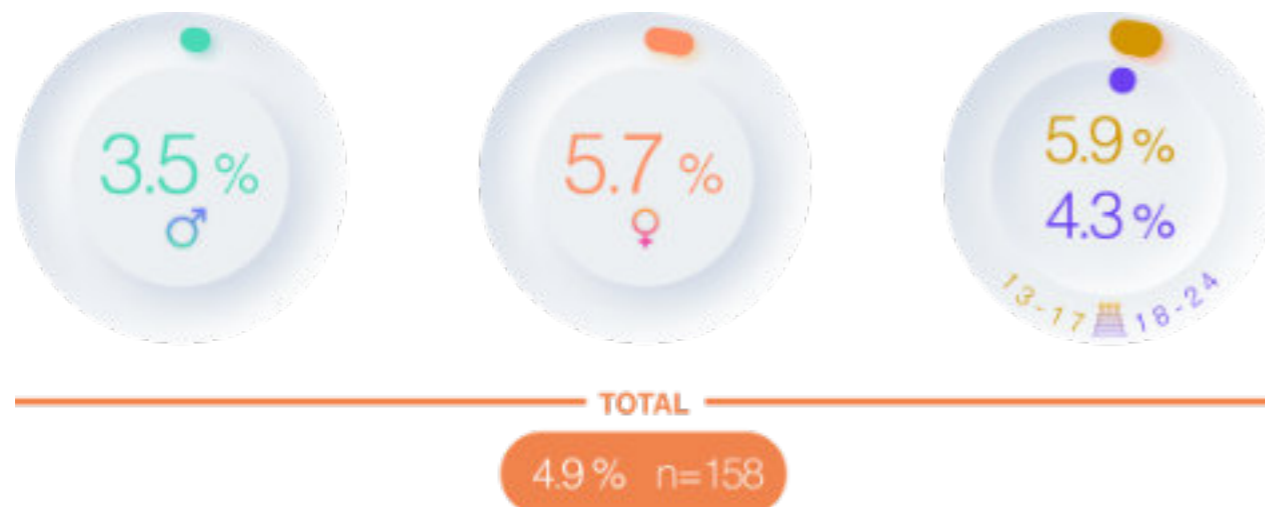
Por su parte, algunas personas (19) fueron más allá, distanciándose de la realidad al fingir o pretender que la pandemia no existe. Por ejemplo:

Si bien no hay diferencia entre grupos de edad, en términos de género, proporcionalmente más mujeres que hombres tienden a reportar esta fórmula (5.8 % vs 4.4 %).

Dentro del marco conceptual sobre estrategias de afrontamiento, es posible clasificar esta fórmula como **evitación**, ya que, si bien no se refleja en todas las respuestas, muchas de éstas muestran un esfuerzo por bloquearla del pensamiento e incluso algunos por negar su existencia.

11 Hacer cosas que disfruto y me gustan o descansar

Estrategia de autodistracción - Adaptativa | Estrategia de reformulación positiva - Adaptativa



Del total de los encuestados, 4.9 % (158) mencionó como fórmula hacer cosas que les gustan, así como descansar y relajarse. La mayoría (122) respondió con la primera estrategia, mientras que 38 reportaron la segunda. A continuación, se presentan algunas respuestas representativas de cada uno de estos dos códigos:

Buscar refugio en actividades que me gustan pero antes no tenía tanto tiempo de hacer.

Doing what I love even if it's at home.

Intento distraerme con cosas que recuerdo que me gustaban.

Tô tentando fazer algo que me alegre.

Relaxado e fazendo coisas que gosto em casa.

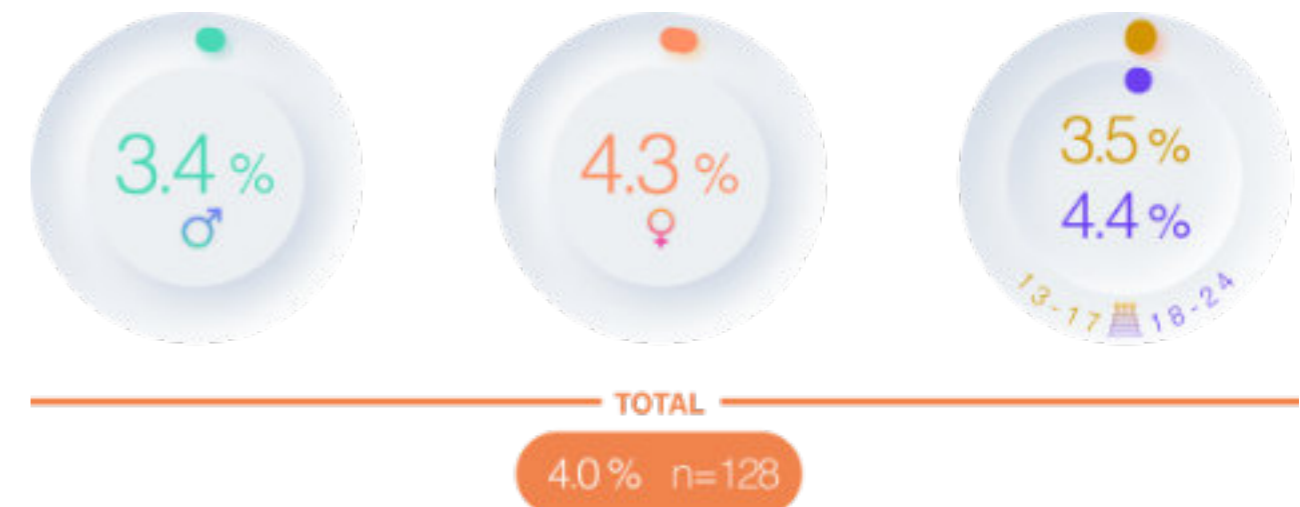
Descansando un poco más en casa.

Estas respuestas sugieren tener la doble intención de distraer la atención sobre la pandemia y al mismo tiempo "compensar" con actividades gratificantes una situación estresante como lo es el COVID-19. En esa medida, se podrían clasificar como de autodistracción, pero también de reformulación positiva, en la medida que se aprovecha una situación excepcional, como, por ejemplo, el trabajo en casa, para hacer cosas que se disfrutaban o que hacen bien.

En cuanto a diferencias poblacionales, proporcionalmente más adolescentes que jóvenes y más mujeres que hombres manifiestan usar estas estrategias como fórmula para cuidar la salud mental.

12 Prácticas religiosas

Religión como estrategia de afrontamiento - Adaptativa



Las prácticas religiosas se mencionan como fórmula por 128 participantes de la encuesta. Se incluyen dentro de esta categoría aquellas personas que respondieron tener fe o confiar en Dios (63), las que manifestaron orar (49), leer la Biblia (11), ir a la iglesia o a misa (incluyendo de manera virtual), y finalmente las que sólo mencionan religión (5). En general no se especifica la creencia religiosa. A continuación, se presentan algunas respuestas que ilustran lo anterior:

Reading the bible and other books and praying... that helps a lot because God is great.

Ler a bíblia, sair com minha família, ir para a igreja.

Praticado minha religião.

Confiando en Dios.

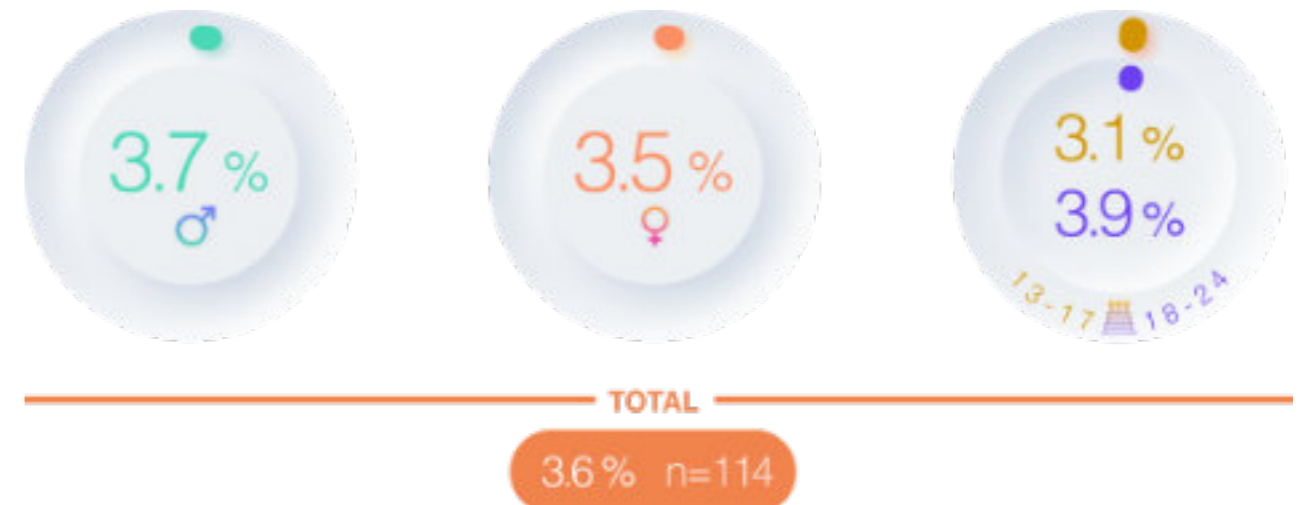
Mi fórmula ha sido la fe en Dios.

Pensar que todo irá mejorando, y encomendar todo a Dios, de alguna u otra manera.

Dentro del marco conceptual de referencia, **la religión** se considera una de las 14 estrategias de afrontamiento en tanto fuente de apoyo emocional y espiritual para algunos y la base para tener esperanza como forma de afrontar una situación de estrés. Las diferencias entre grupos poblacionales no parecen ser significativas. De las 17 que se declaran no binarias, 1 reporta esta estrategia.

13 Realizar técnicas de relajación o meditación

Meditación como estrategia de afrontamiento - Adaptativa



El 3.6 % de los encuestados, equivalente a 114 personas reportan hacer meditación y practicar técnicas de relajación como fórmula para cuidar su salud mental. Dentro de esta categoría se mencionan explícitamente el yoga y las técnicas de respiración. Siguiendo los resultados no hay diferencia por género ni por edad. A continuación, se presentan algunas repuestas representativas.

Meditando.

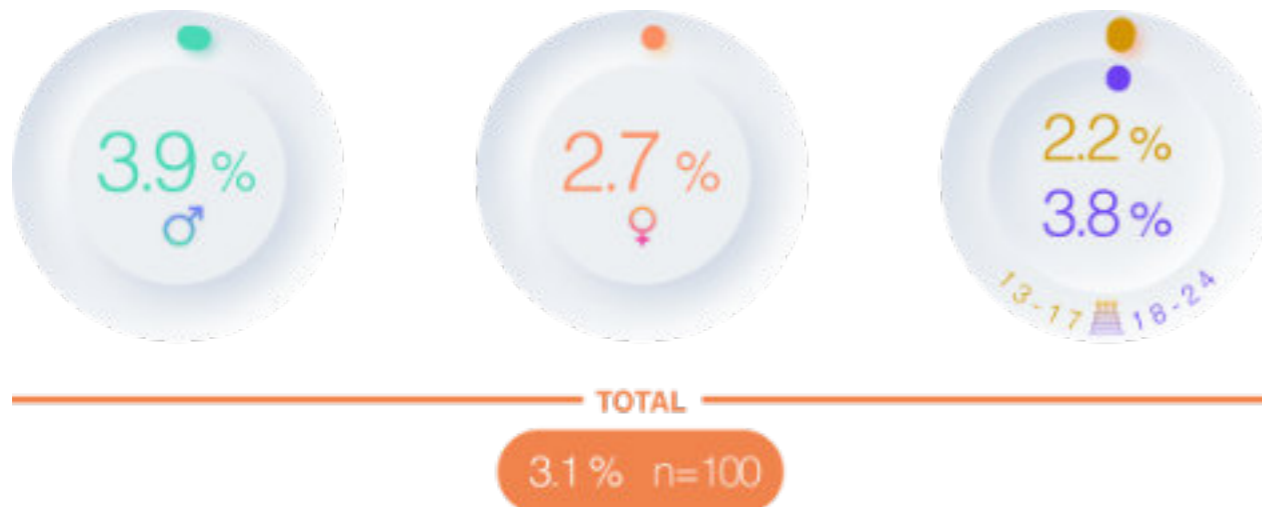
Faço meditação e Yoga.

Meditate to keep my mind clear.

Respirar, eso para no estar estresada.

La clasificación de referencia no considera la meditación o prácticas similares como parte de las dimensiones para medir las estrategias de afrontamiento. Sin embargo, algunos estudios (Gibbons, 2012) plantean que las técnicas de meditación o mindfulness pueden ser consideradas estrategias de afrontamiento efectiva que promueven el bienestar de quienes la practican.

14 **Emprender nuevos proyectos, actividades o aprendizajes incluyendo capacitaciones online** Estrategias de afrontamiento activo - Adaptativa | Estrategia de reformulación positiva - Adaptativa



Cien participantes de la encuesta manifestaron haber emprendido nuevos proyectos, actividades y aprendizajes durante la pandemia como una forma de cuidar su salud mental. Las respuestas se refieren a la realización de nuevas actividades, pero especialmente a la adquisición de nuevos aprendizajes y habilidades. 25 personas mencionaron específicamente realizar capacitación y talleres online.

Dos hipótesis complementarias se derivan de estas respuestas: 1) el cambio de entorno y circunstancias, especialmente la necesidad de quedarse en casa y la percepción de contar con más tiempo, redefinió las rutinas impulsando nuevas actividades y proyectos especialmente a través de las oportunidades que dan plataformas digitales 2) la necesidad de mitigar la sensación de estar “perdiendo” el tiempo con actividades que se consideran productivas. A continuación, algunas respuestas que ilustran lo anterior.

Aprender algo que antes deseaba hacer y no había podido.

Realizar actividades de crecimiento en aprendizaje.

Explorando nuevas oportunidades, haciendo cosas que antes no me daba tiempo para hacer.

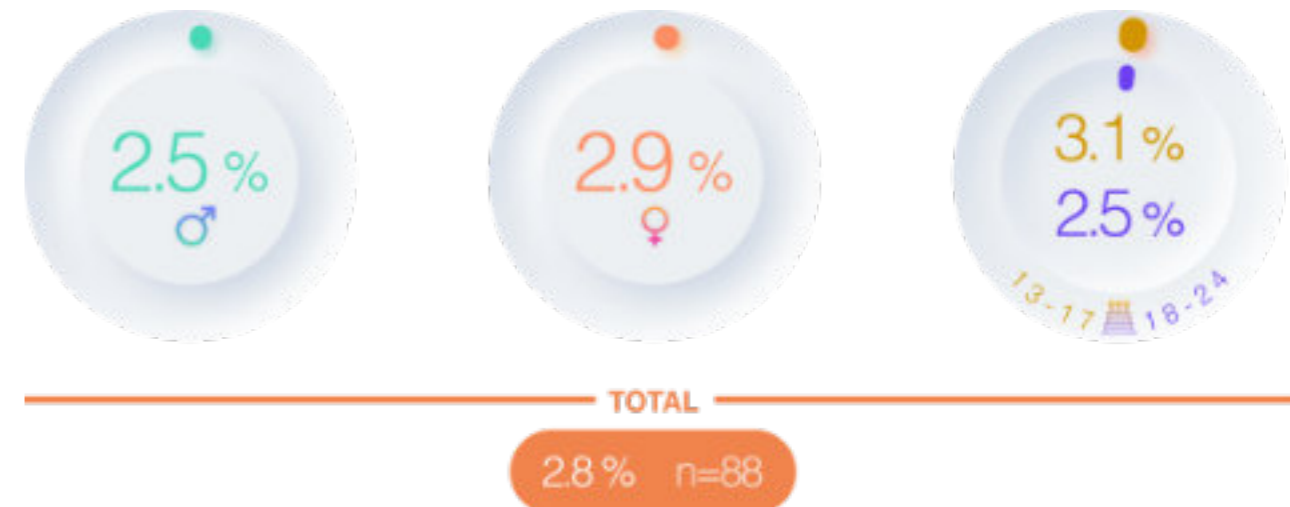
Aprovechar mi tiempo en cursos en línea.

Inscribirme a la mayor cantidad posible de actividades que son de mi interés, como cursos de formación y talleres.

Esta estrategia puede entenderse como de **reformulación positiva** ya que una situación como la de quedarse en casa en un escenario de cuarentena y distanciamiento físico se convierte en una oportunidad de aprendizaje y creación/fortalecimiento de nuevas habilidades. Estas a su vez, se convierten en herramientas para una mejor adaptación al nuevo contexto. También se podría considerar una estrategia de **afrontamiento activo** ya que, si bien no es posible cambiar estructuralmente la situación, sí se estarían tomando acciones para mejorar las condiciones.

Los hombres y las personas jóvenes entre 18 y 24 años proporcionalmente reportan levemente más esta fórmula que las mujeres y adolescentes. De las 17 personas que se declaran no binarias, 2 respondieron con esta estrategia.

15 **Realizar actividades creativas o artísticas** Estrategias de afrontamiento activo | Estrategia de reformulación positiva | Estrategia de autodistracción | (Todas adaptativas)



Del total de los encuestados, 2.8 % (88 personas) respondieron como fórmula realizar una actividad creativa o artística. Dentro de esta categoría se encuentran los adolescentes y jóvenes que manifiestan pintar o dibujar (25), bailar (19), hacer manualidades (18), cantar (12), practicar algún instrumento, componer o ensayar música (12). También se encuentran los que reportaron escribir (9) y aquellos que manifestaron hacer alguna actividad creativa o artística sin especificar cuál (11). Cabe aclarar que muchos participantes reportan hacer más de una de estas actividades. No se identifican diferencias significativas por género o edad. Algunas frases que ilustran esta categoría:

Tratar de sobrevivir tratando de hacer las cosas que antes sí disfrutaba; leer, cantar, bailar, pintar.

Pasando el tiempo cantando, bailando.

Cantado, escribiendo músicas, tocado.

Trabajos manuales pulseras, dibujos, maquetas o escribir cosas lindas.

Escribiendo novelas y música sobre temática.

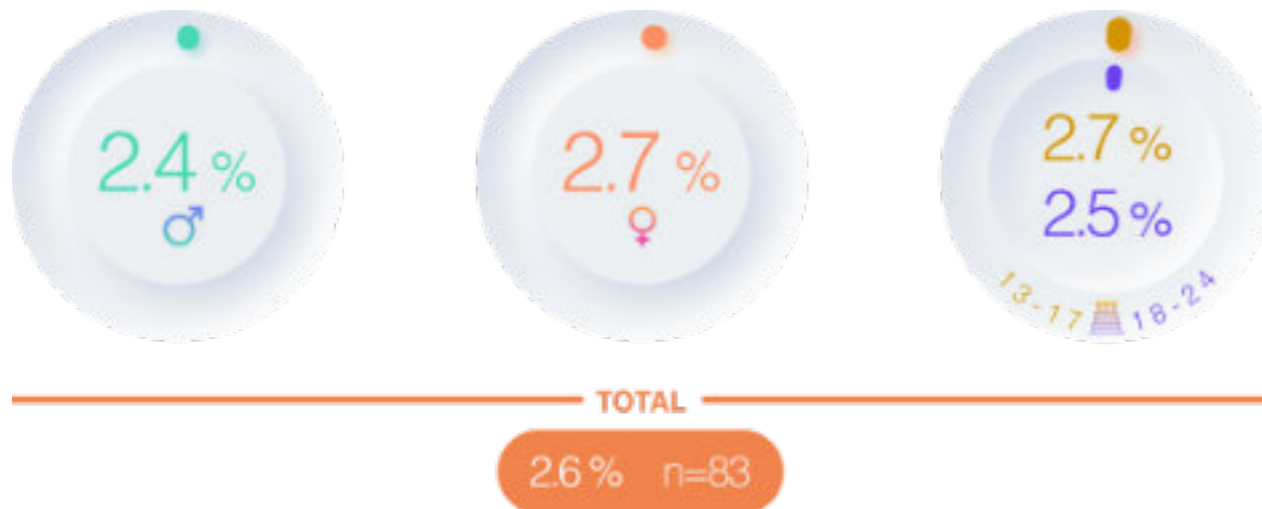
Empecé a hacer actividades, como tocar la guitarra, pintar, aprender a cantar.

Si bien algunas respuestas sugieren la realización de estas actividades desde una perspectiva más estructurada, la mayoría de las participantes parecen hacerlas desde un enfoque más de entretenimiento. En ese sentido están cercanas a las categorías arriba analizadas que responden a actividades realizadas por el gusto y disfrute. Independiente de las razones, practicar actividades creativas o artísticas como bailar, cantar o escribir puede tener un efecto protector y positivo en la salud mental y bienestar de las personas (Leckey, 2011), lo que hace suponer que es una estrategia adaptativa.

Dentro de la clasificación de estrategias de afrontamiento, estas actividades pueden considerarse como de **reformulación positiva**, en tanto se transforma una situación estresante como el distanciamiento social en prácticas de bienestar para el individuo. Subyacente a esto, puede asumirse también una intención de **autodistracción** y de **afrontamiento activo** para mitigar los efectos negativos de la pandemia.

16 **Dormir**

Estrategias de afrontamiento activo - Adaptativa | Estrategia de autodistracción - Adaptativa
No dormir - No adaptativa



Dormir fue mencionado como fórmula por 83 personas, lo que representa 2,6 % de los encuestados. No se presentan diferencias por género o grupo de edad. La mayoría de las respuestas reportaron dormir (sin más detalles) lo que supone en general que durante la pandemia estos adolescentes y jóvenes están durmiendo más que previo a ésta, algunos manifiestan hacerlo como una forma de "olvidarse" de la situación. A su vez, 9 respuestas explícitamente reportan dormir mucho. Le siguen otro grupo de personas que mencionan la necesidad de mantener la regularidad y rutina del sueño y otros que reportan como fórmula "dormir bien." Finalmente, se registraron 6 respuestas que manifiestan dormir menos lo que evidencia revela de una situación problemática (más que una fórmula). A continuación, se presenta una muestra de las respuestas.

O que eu mais faço, é dormir.

Buscar distrair a mente dormir bem se alimentar bem.

Dormir no más ni menos de 7 horas y media.

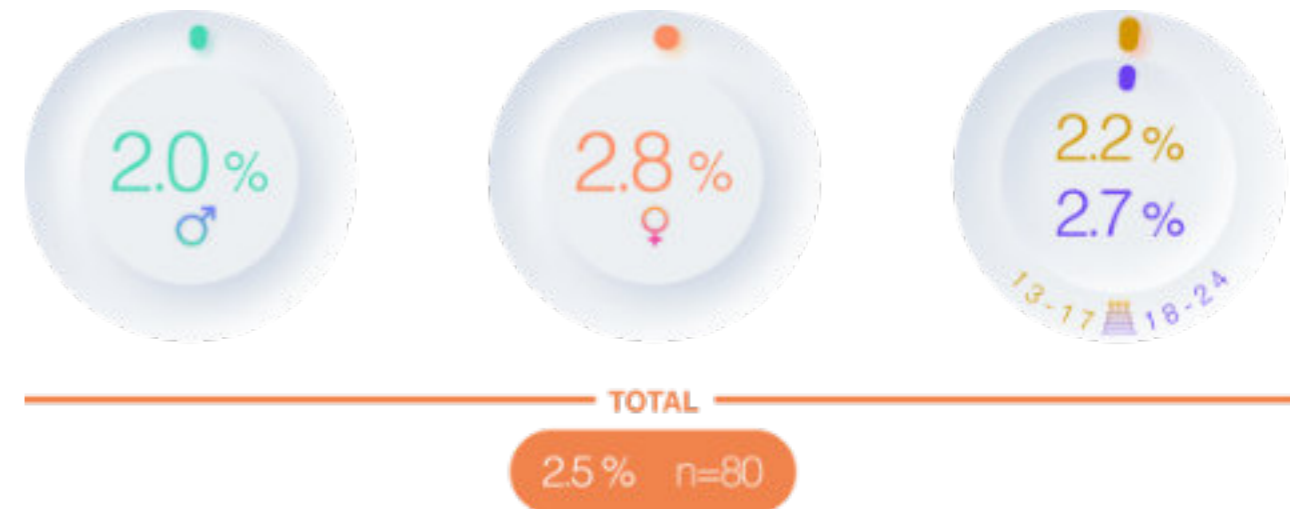
Dormir me hace evitar muchas situaciones o sentimientos.

Well I haven't been sleeping much and I'm worried.

Dormir es una de las actividades que se clasifica como de **autodistracción** dentro del marco conceptual de referencia. Esto se ilustra en varias de las respuestas. Sin embargo, algunas personas mencionan el esfuerzo por "dormir bien" como una práctica que beneficia la salud física y mental. En esos casos se podría entender como estrategia de **afrontamiento activo** en la medida que hay una intención por mejorar o controlar la fuente de estrés. Las respuestas que manifiestan no estar durmiendo producto de la preocupación se considerarían no adaptativas en tanto están evidenciando dificultades para afrontar la situación.

17 **Seguir proceso de autoconocimiento, reflexión individual, cuidado de autoestima**

Estrategia de afrontamiento activo - Adaptativa



Seguir proceso de autoconocimiento, reflexión individual y cuidado de autoestima fue reportado como fórmula por 80 personas, en una proporción similar con relación al género y edad. Esta categoría se refiere a aquellas respuestas que buscan en la introspección y cuidado de la autoestima una herramienta de adaptación.

Se expone como ejemplo las siguientes respuestas:

Conociéndome a mí mismo y saber mis metas, y por qué debo de luchar.

I try to make daily analysis of my state of mind.

Ordenando bien mis ideas y pensamientos para evitar entrar en ansiedad o desesperación.

Cuidando da autoestima.

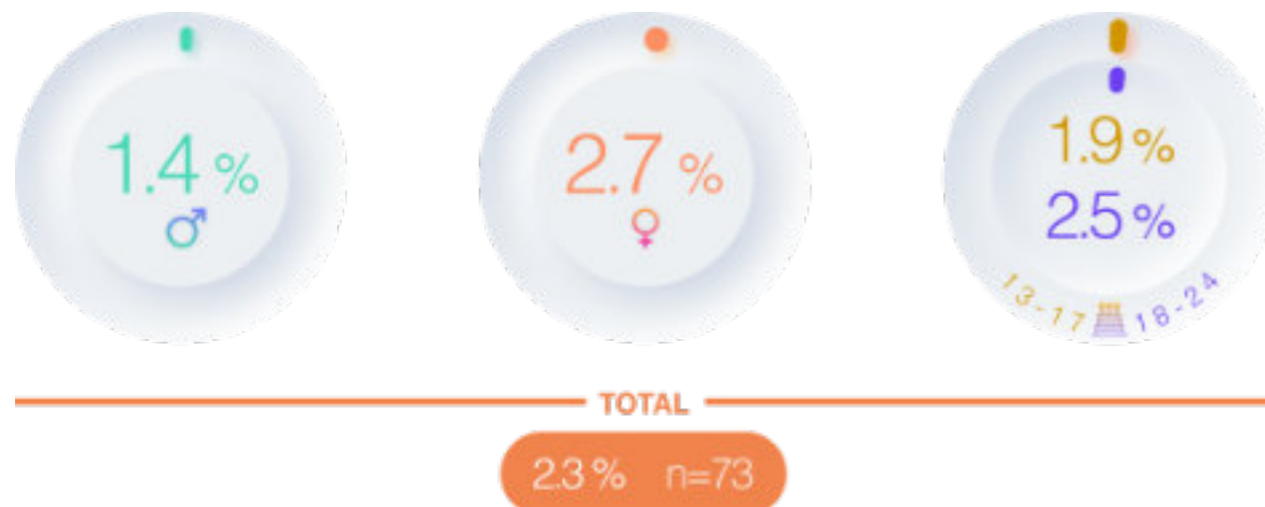
Tentando procurar mantém uma boa relação comigo mesma.

Fue el amor propio, poco a poco logré entender que si estoy bien conmigo misma puedo transmitir eso a las personas cercanas a mí, darles alegría y seguridad.

La clasificación de referencia no considera una dimensión específica para este tipo de estrategias de afrontamiento. Sin embargo, podría entenderse como **afrontamiento activo** ya que hay una acción deliberada para, mediante herramientas introspección, mitigar los efectos negativos de a pandemia.

18 Contar con asistencia profesional en salud mental (psicólogo o psiquiatra)

Estrategia de apoyo instrumental activo - Adaptativa



Del total de los encuestados, 2.3 % (73 personas) reportaron contar con asistencia profesional en materia de salud mental. De éstos, 62 encuestados mencionaron estar en terapia psicológica o psiquiátrica y 20 manifestaron tomar medicamentos como antidepresivos. Una proporción levemente mayor de mujeres y jóvenes entre 18 y 24 años respondieron esto como fórmula. A continuación, algunas respuestas que ilustran lo anterior:

O que eu mais faço, é dormir.

Buscar distrair a mente dormir bem se alimentar bem.

Dormir no más ni menos de 7 horas y media.

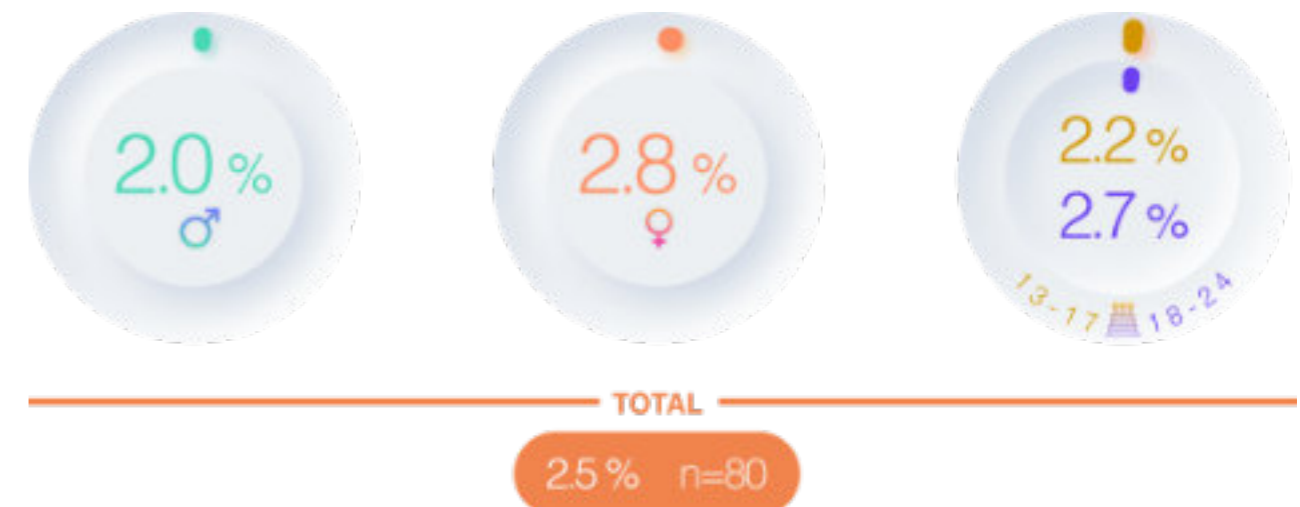
Dormir me hace evitar muchas situaciones o sentimientos.

Well I haven't been sleeping much and I'm worried.

Esta categoría se puede enmarcar como estrategia de afrontamiento de **apoyo instrumental** en tanto se vale de ayuda externa de expertos para saber qué hacer y cómo enfrentar la situación, lo que permitiría estar mejor equipada para una adecuada adaptación.

19 Tener una rutina

Estrategia de planificación - Adaptativa



Tener una rutina fue la respuesta que dieron 72 de los participantes de la encuesta, con una distribución similar en relación con el género y la edad. La mayoría de las personas manifiestan como fórmula continuar con la rutina que tenían antes, mientras que otro grupo de menos casos sugiere la importancia de crear o tener en general una rutina, como forma de organización del tiempo.

Trato de hacer actividades como antes, para no sentir un gran cambio en mi rutina.

Haciendo las rutinas diarias.

Organizando um tempo para cada atividade do dia a dia.

Cronograma de actividades.

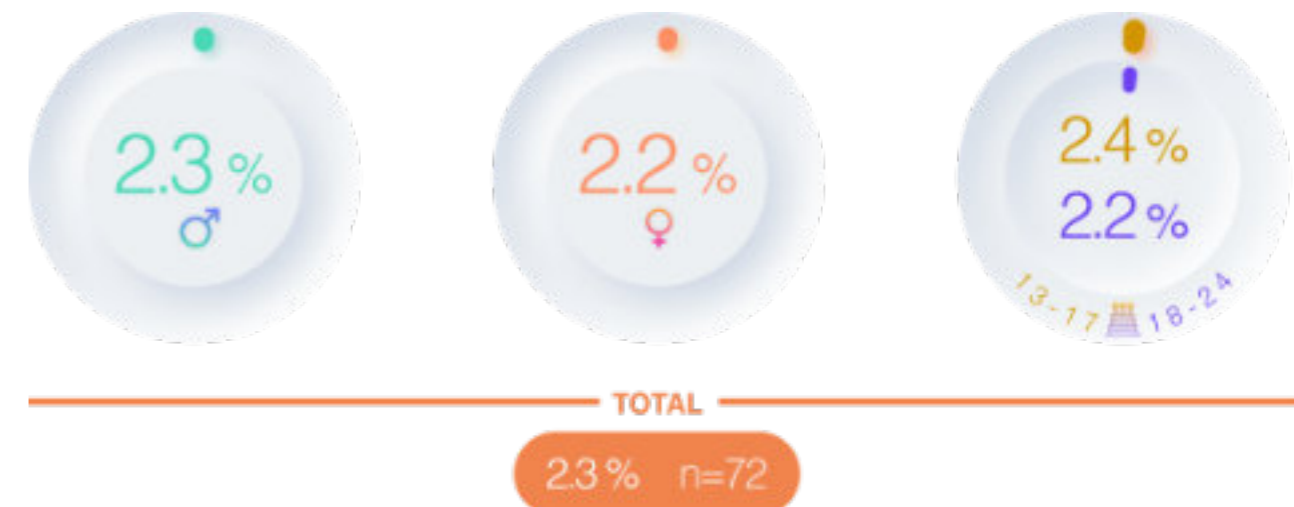
Criar rotina. Diversificar atividades.

Estas respuestas se pueden enmarcar dentro de la dimensión de **planificación** como estrategia de afrontamiento, ya que, si bien la definición y ejecución sistemática de actividades y organización del tiempo no se hace con la intención de cambiar la fuente de estrés, sí puede generar una sensación de control sobre la situación, lo que permitiría una mejor adaptación al nuevo contexto.

“Estar tranquila y pensar en positivo”

20 Tener calma o tranquilidad

Estrategia de afrontamiento activo - Adaptativa



Enfrentar la pandemia y cuidar la salud mental con calma o tranquilidad fue reportado por 72 participantes de la encuesta, sin significativas variaciones entre grupos poblacionales. Una persona que se declara no-binaria reporta esta categoría. Abajo se expone una muestra de las respuestas.

Tomarlo con calma.

Estar tranquila y pensar en positivo.

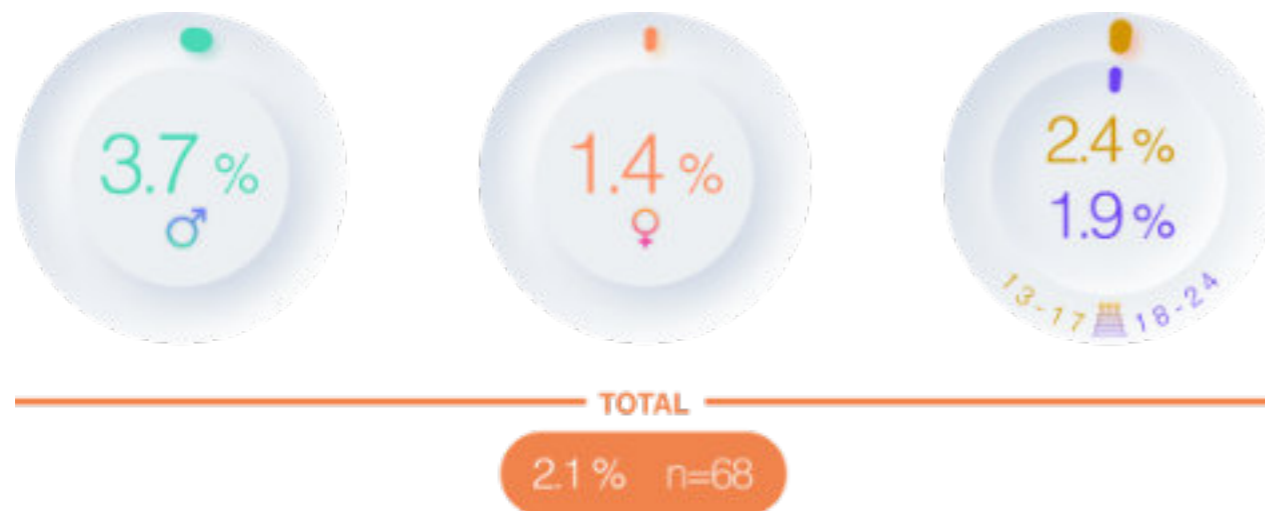
Mantido a calma pra evitar cosas desnecesárias.

Enfrentar la situación de forma calmada.

Como se había comentado, el marco conceptual que sirve de referencia para el análisis no considera una dimensión de afrontamiento asociado a la introspección. Sin embargo, esta categoría se puede considerar una estrategia de **afrontamiento activo**, en tanto los individuos hacen un esfuerzo deliberado por controlar el estrés a través del llamado a la calma, lo que permitiría una mejor adaptación a la situación.

21 Jugar (virtual y no virtual)

Estrategia de autodistracción – Adaptativa



De total de encuestados, 68 personas respondieron como fórmula jugar. De éstas, 40 U-reporters mencionaron jugar sin especificar si lo hacían de manera virtual o no. Sin embargo, dado el patrón de respuestas es muy probable que sea en la primera modalidad. Esto, teniendo en cuenta que sólo 3 respuestas mencionaron practicar juegos de mesa o mentales, mientras que 25 reportaron jugar videojuegos online en el PC o en el celular. Varios encuestados mencionaron hacerlo con amigos y como forma de distracción. Proporcionalmente más hombres que mujeres reportan esta estrategia, mientras que los adolescentes lo hacen ligeramente más que sus pares de mayor edad.

Me distrair assistindo ou jogando, para não pensar de mais

Jogar, conversar com a família e amigos

Jugar videojuegos

Juego en línea con amigos dos horas al día para mantenerme positivo

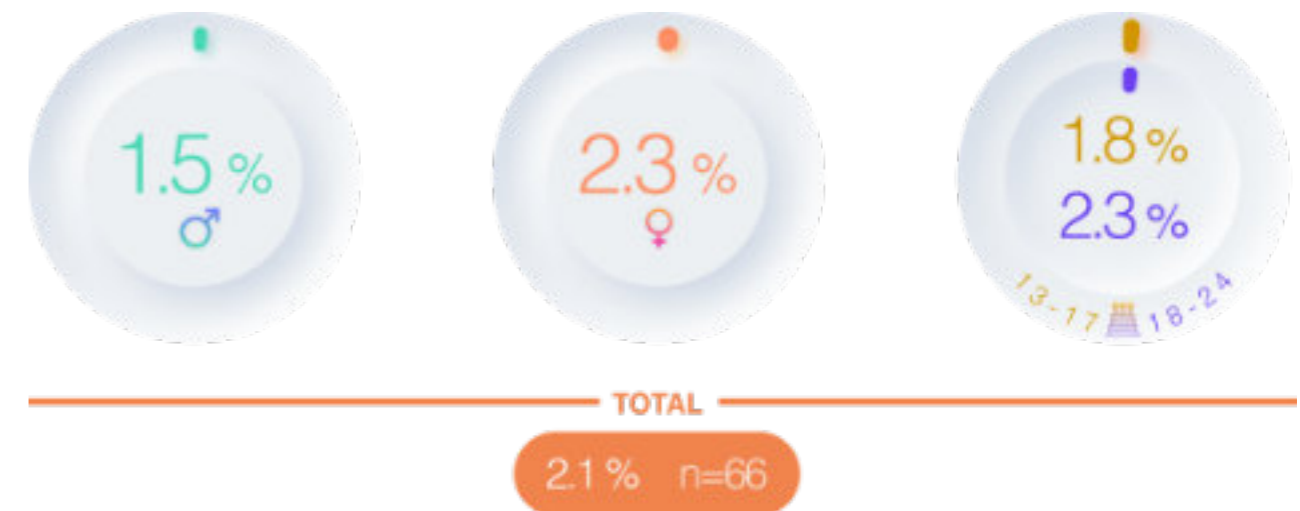
Distraerme con el Internet jugar juegos en línea

Estoy jugando rompecabezas porque me distrae

Seguendo las respuestas, es certero afirmar que, en este caso, jugar se clasifica como **estrategia de autodistracción** para evitar pensar en los efectos negativos de la pandemia. El cuestionario no permite establecer el tiempo que le dedican estos adolescentes y jóvenes a los juegos, pero algunos estudios han encontrado que las personas que usan los videojuegos como mecanismos para enfrentar la ansiedad, son más propensas a la adicción a estos juegos (Plante, 2019). Esto de ninguna manera es una conclusión a partir de las respuestas analizadas sino una potencial área de interés. Por otro lado, esta estrategia puede considerarse adaptativa en aquellos casos en que el juego promueve la socialización, la interacción positiva y diversión entre amigos y familia.

22 Dificultad para enfrentar la situación.

Estrategia de renuncia y abandono - No adaptativa



De las fórmulas que reportan más de 50 menciones esta es la primera donde se manifiestan las dificultades que están teniendo los adolescentes y jóvenes para enfrentar la pandemia. En los casos donde se incluye alguna explicación se aluden razones relacionadas con trastornos de salud mental previos a la pandemia que se agudizaron por la misma. Otras personas sugieren un agotamiento por estar en casa y no poder socializar y otras reportan no tener ánimo, tener miedo, preocupación, ansiedad o depresión (estas últimas se consignan en una categoría aparte que se analiza adelante). Unos encuestados mencionan que a pesar de los esfuerzos por controlar la situación no están teniendo resultados.

He tratado de distraerme con tareas de la Universidad, pero me siento incapaz, impotente.

I haven't. I'm overburdened by the fact that I am told to stay home.

I try to be productive but when after a few weeks I feel like I'm crashing then the cycle starts all over again.

Literalmente estoy colapsado poco a poco avanzo la decadencia, cuento con problemas mentales los cuales se potenciaron más con la pandemia 😞.

Pues simplemente no la estoy afrontando, mi vida ya era un desastre antes de ella (la pandemia).

Não consigo, estou sem ânimo!

No sé cómo enfrentarlo, en realidad 😞.

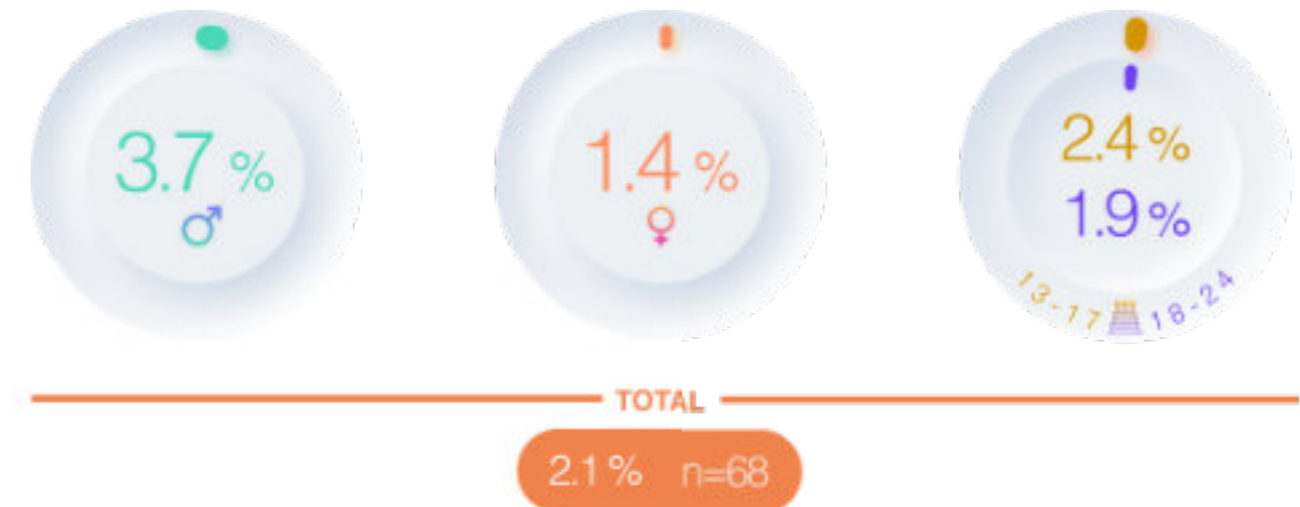
Proporcionalmente las mujeres y los jóvenes entre 18 y 24 reportan levemente más dificultades que los hombres y los adolescentes respectivamente. De las 17 personas declaradas no binarias 2 manifiestan tener dificultades para enfrentar la pandemia y cuidar su salud mental. A continuación, se presentan algunas respuestas representativas.

Dentro del marco conceptual de referencia estas respuestas se podrían considerar como de renuncia abandono de resolución (o behavioural disengagement, en inglés) ya que, aunque algunas personas sugieren haber intentado, parecerían haber renunciado, no haberlo logrado (por las dificultades reportadas antes) o simplemente no sentirse en condiciones de afrontar la situación.



astrakanimages
© envato

23 Aceptar, tener paciencia o resignarse. | Aceptar y tener paciencia: Estrategia de aceptación - Adap. | Resignarse: Estrategia de renuncia y abandono de resolución - No adaptativa



Aceptar, tener paciencia o resignarse fue mencionado por 63 personas como su fórmula de afrontamiento. En términos relativos, las mujeres mencionan utilizar más estas estrategias que los hombres y con una diferencia similar, los jóvenes frente a sus pares adolescentes.

Las 63 personas que responden con fórmulas asociadas a estas categorías tienen en común el reconocimiento problemático de la situación (a diferencia de los que la niegan, por ejemplo). Sin embargo, las respuestas se diferencian entre sí en el grado de afrontamiento activo. En otras palabras, mientras la aceptación y la paciencia pueden sugerir un compromiso mayor hacia la acción y por ende una mejor capacidad de adaptación, la resignación puede invitar a la inacción y en ese sentido podría estar más cercana a la renuncia. En ese sentido, el primer grupo de respuestas se pueden clasificar en la dimensión que se denomina de aceptación entendiendo que las personas son conscientes de la situación y pueden hacer algo al respecto, mientras que el segundo grupo se puede enmarcar en lo que se propone como de **renuncia o abandono de resolución**. Es decir, que se deja que las cosas pasen sin enfrentar la situación.

No tengo fórmula, los días solo pasan (resignación).

Tratar de aceptar la realidad y lidiar con ello (aceptación).

Tratar de sobrevivir, cada día es una lucha (resignación).

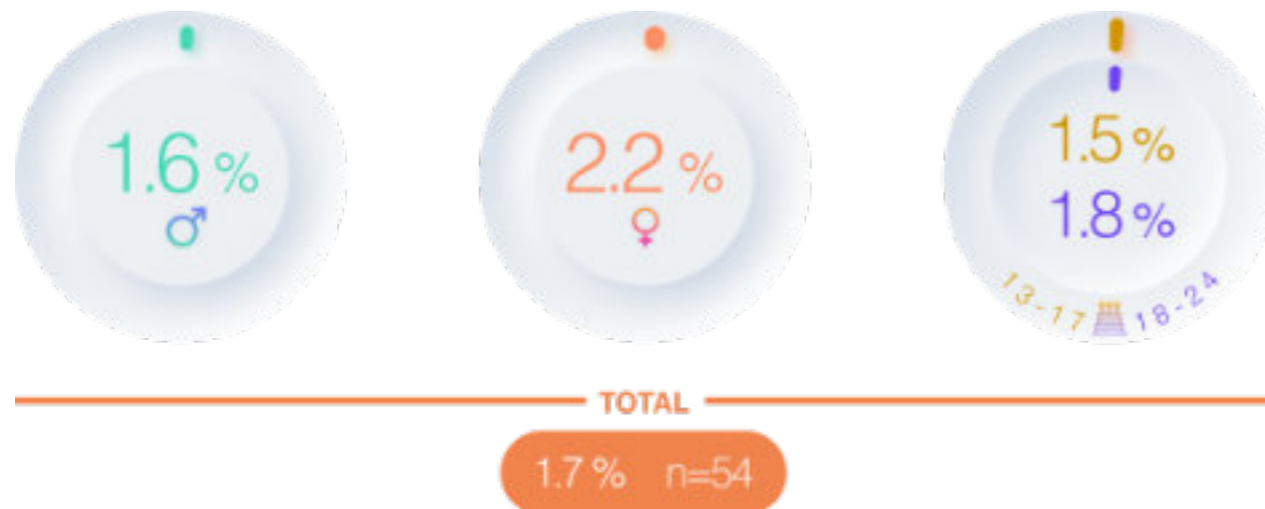
Tratar de aceptar la situación, y mantenerme positivo, aunque sea un poquito difícil (aceptación).

Siento que no tengo ninguna fórmula para enfrentar esta situación. Solo dejo que pase el tiempo, pero mientras tanto me siento todos los días muy mal, muy triste (resignación).

Asimilo que esto va a tardar en pasar y que ahora nos toca a cada uno de nosotros hacer nuestra parte (aceptación).

Lo estoy afrontando con mucha paciencia (paciencia).

24 Cuidar de la salud individual y de seres queridos. Estrategia de afrontamiento activo - Adaptativa



En un contexto de pandemia, cuidar de la salud física se convierte en prioridad tal como lo reportan 54 participantes de la encuesta que mencionan el cuidado individual y de los seres queridos como fórmula para enfrentar la pandemia y cuidar la salud mental. No se evidencia diferencia en relación con la edad, pero sí en términos de género en tanto las mujeres presentan una proporción mayor que los hombres a reportar esta estrategia.

Cuidarme y a los míos para que todo vuelva a la normalidad.

Me debo de enfocar en cuidarme a mí y a mis familiares.

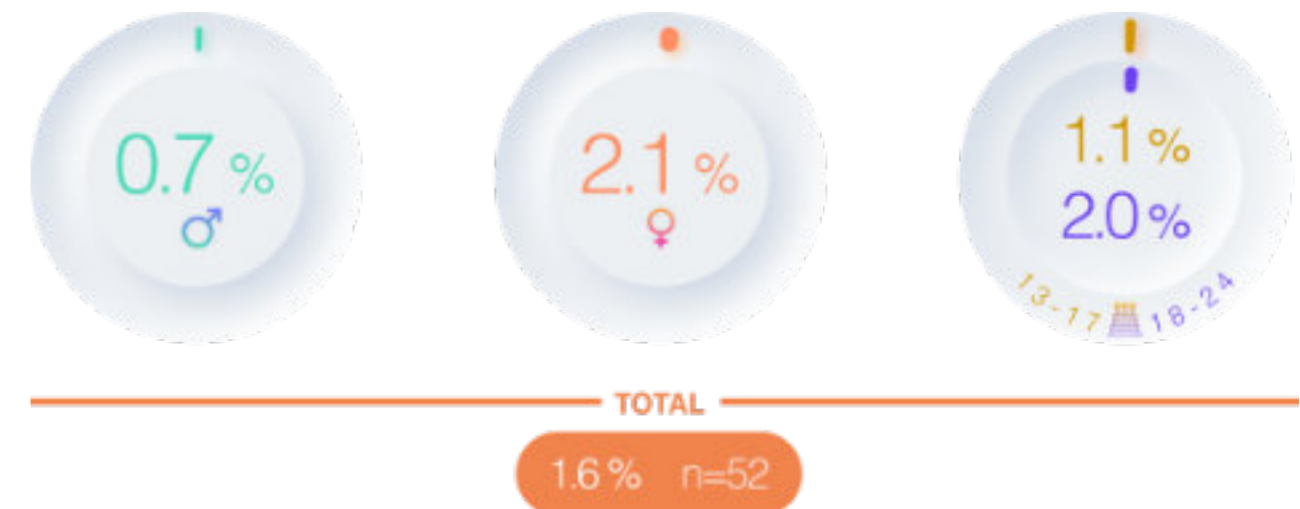
Proteger mi vida y otras.

Cuidando mi salud, la de mi familia.

Cuidar de mi familia y a mí misma.

Estas respuestas sugieren una estrategia de afrontamiento activo en la medida que se busca gestionar la fuente de estrés con una acción concreta que si bien no resuelve el problema (la existencia del virus), sí puede mitigar su impacto, lo que supondría una mejor adaptación a la situación.

25 Evitar la sobreexposición a la información Estrategia de afrontamiento activo - Adaptativa



La llegada de la pandemia trajo consigo la necesidad de estar informado sobre el virus, su evolución y las medidas sanitarias para abordarlo. Sin embargo, el exceso de información se convirtió en una fuente de ansiedad y estrés para algunas personas por lo que organizaciones como la OMS activaron la recomendación de minimizar la exposición prolongada a noticias (OMS, 2021). En este contexto, 52 adolescentes y jóvenes reportaron como estrategia para cuidar su salud mental evitar la sobreexposición de información. La mayoría de las personas mencionaron alejarse de las noticias, mientras unas pocas manifestaron hacerlo de las redes sociales.

Trato de no ver tantas noticias.

No prestarle mayor atención a todas las cosas que nos encontramos en las redes sociales.

Desconectarme de la sobreinformación.

Me alejo de las noticias que pueden afectar mi salud mental.

Desligar a televisão e não ver muitas notícias sobre Corona vírus.

Esta estrategia puede considerarse de afrontamiento activo, en la medida que las personas que manifiestan implementarla están buscando reducir la fuente de estrés y ansiedad lo que les puede facilitar una mejor adaptación en el contexto de la pandemia.

Estrategias con menos de 50 frecuencias

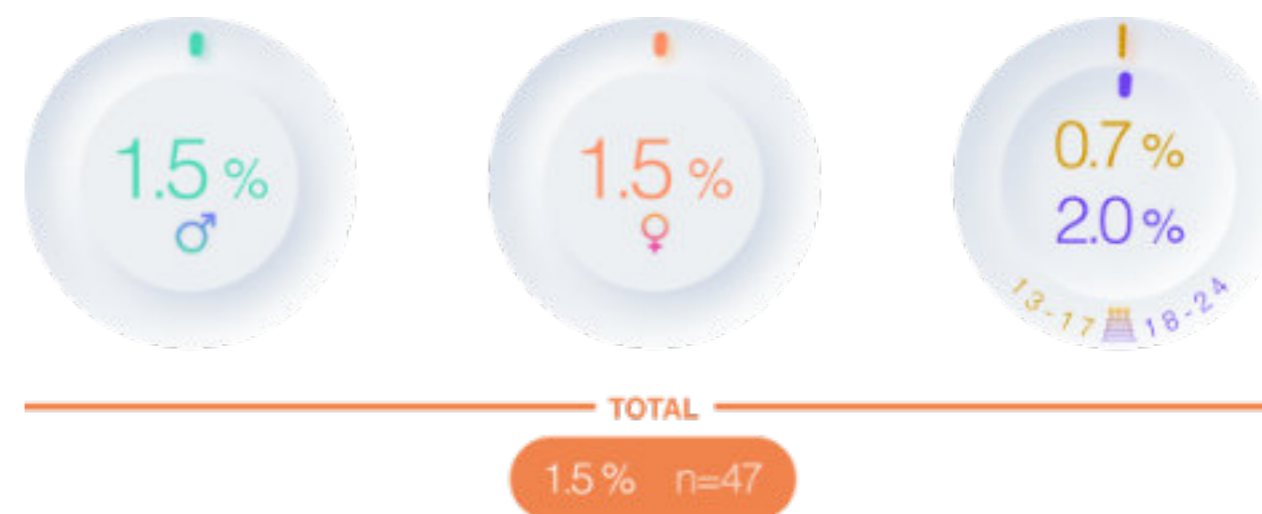
Una vez analizado en detalle cada una de las categorías que tuvieron más de 50 menciones, se presenta una tabla con el *ranking* de las categorías que están por debajo de ese umbral. Además de la fórmula usada para enfrentar la pandemia y cuidar la salud mental se incluye también el tipo de estrategia de afrontamiento en la que se enmarca.

Estrategia		Género					Edad				Total	
Fórmula mencionada	Tipo de afrontamiento	Hombre n=1048	Hombre %	Mujer n=2130	Mujer %	Non-Binary n=17	13-17 años n=1341	13-17 años %	18-24 años n=1854	18-24 años %	Total N=3195	Total %
1. Seguir con las tareas domésticas y cocinar	Autodistracción	14	1.3 %	33	1.5 %	0	18	1.3 %	29	1.6 %	47	1.5 %
2. Hablar o escribir sobre problemas o emociones	Descarga emocional	5	0.5 %	30	1.4 %	0	17	1.3 %	18	1.0 %	35	1.1 %
3. Cuidar plantas o animales	Autodistracción	2	0.2 %	26	1.2 %	0	6	0.4 %	22	1.2 %	28	0.9 %
4. Llorar	Descarga emocional	7	0.7 %	16	0.8 %	0	10	0.7 %	13	0.7 %	23	0.7 %
5. Aislarse individualmente	Abandono de resolución/renuncia	10	1.0 %	12	0.6 %	0	11	0.8 %	11	0.6 %	22	0.7 %
6. Pensar o tener metas futuras	Planificación	11	1.0 %	11	0.5 %	0	7	0.5 %	15	0.8 %	22	0.7 %
7. Realizar actividades al aire libre	Autodistracción	7	0.7 %	15	0.7 %	0	8	0.6 %	14	0.8 %	22	0.7 %
8. Cambiar hábitos o adaptarse	Reformulación positiva	8	0.8 %	12	0.6 %	0	8	0.6 %	12	0.6 %	20	0.6 %
9. Ser solidario/a o participar actividades colectivas	Reformulación positiva	7	0.7 %	9	0.4 %	0	6	0.4 %	10	0.5 %	16	0.5 %
10. Actividades de rutina y cuidados de la familia	Autodistracción	2	0.2 %	10	0.5 %	0	1	0.1 %	11	0.6 %	12	0.4 %
11. Estar informado/a	Afrontamiento activo	4	0.4 %	8	0.4 %	0	3	0.2 %	9	0.5 %	12	0.4 %
12. Practicar el autocontrol	Afrontamiento activo	1	0.1 %	10	0.5 %	0	6	0.4 %	5	0.3 %	11	0.3 %
13. Tomar café o té	?	2	0.2 %	2	0.1 %	0	2	0.1 %	2	0.1 %	4	0.1 %
14. Consumir bebidas alcohólicas	Uso de sustancias	2	0.2 %	1	0.0 %	0	0	0.0 %	3	0.2 %	3	0.1 %
15. Masturbarse	?	1	0.1 %	0	0.0 %	1	1	0.1 %	1	0.1 %	2	0.1 %
16. Recordar	?	2	0.2 %	0	0.0 %	0	2	0.1 %	0	0.0 %	2	0.1 %
17. Consumir marihuana	Uso de sustancias	0	0.0 %	1	0.0 %	0	1	0.1 %	0	0.0 %	1	0.0 %
18. Sexo	?	0	0.0 %	1	0.0 %	0	1	0.1 %	0	0.0 %	1	0.0 %

Tabla 2 Frecuencia de categorías con menos de 50 menciones.

4.2.3 Análisis de emociones reportadas por los U-reporters frente a la pandemia

01 Preocupación



Estar preocupado fue mencionado por 49 participantes de la encuesta. Entre los motivos de preocupación aparece la falta de dinero/ingresos que incluye también la ausencia de empleo o incertidumbre laboral (26 personas). Otros manifiestan preocupación o frustración por temas asociados al estudio, principalmente por dificultades derivadas de las clases virtuales (14 personas) y finalmente un grupo de 5 encuestados expresan preocupación por la salud propia y de seres queridos. No se presentan diferencias entre hombres y mujeres. Sin embargo, proporcionalmente más jóvenes reportan estar preocupados en relación con sus pares adolescentes.

Se presenta a continuación una muestra de las respuestas.

Perdí mi trabajo y no pude seguir estudiando por falta económica así que...

Sometimes I can't find money to buy stuffs that I need... it's very hard during this time of COVID-19... it's hard.

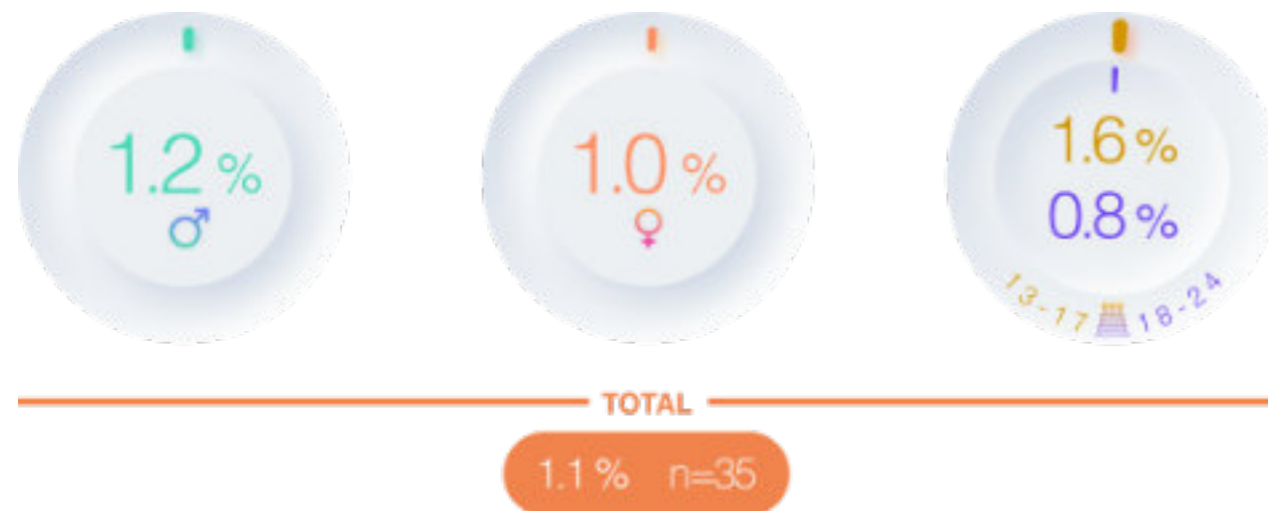
Recibo clases en línea y me frustró demasiado no poder concentrarme a la hora de recibirlas.

I can't go anywhere or see my friends. I miss school and I have no credit or internet to do online school.

No ha sido fácil, incertidumbre laboral, clases universitarias virtuales, la salud física...

Lo que más me preocupa es la salud de mis abuelos y mi mamá, pero quiero dejar de pensar lo peor.

02 La estoy llevando bien



A diferencia de la categoría anterior y de las que se presentan a continuación, las respuestas que se enmarcan en este grupo reportan un parte positivo frente a la pandemia y al cuidado de la salud mental. Del total de encuestados, 35 personas manifestaron estar llevando bien la situación, especialmente los adolescentes entre 13 y 17 años en comparación a sus pares de mayor edad (18 a 24). En general, esto se debe según sus respuestas al cambio de ritmo o de rutinas derivadas de la pandemia.

Lo anterior se manifiesta en respuestas como las siguientes:

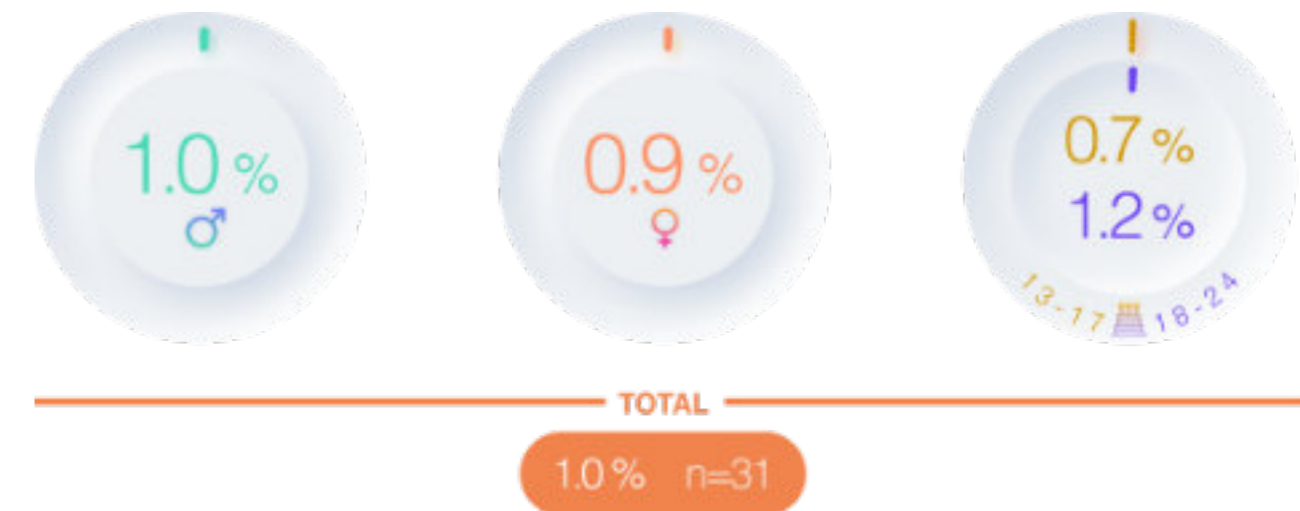
Na verdade estou muito bem, e tenho mantido boas relações com a minha família.

Pues disfruto lo que puedo hacer ahora que no tengo tantas responsabilidades como antes. Trato de hacer cosas diferentes cada vez que se puede y con lo que se pueda.

La pandemia la tomó por el mejor lado, me ayudó a resolver unos asuntos así que intento seguir viéndola como algo que aporta a mi vida.

Realmente pude frenar el ritmo de mi vida, me dio más tiempo para descansar, cosa que no me he aprovechado, pero que sí me ha ayudado (de seguir con el mismo ritmo de antes estaría aún más ansiosa).

03 Depresión



Estar deprimido o deprimida fue reportado por 31 participantes de la encuesta. Es posible interpretar de las respuestas algún grado de gradualidad en la severidad de los casos llegando a aquellos graves en los que se manifiesta autolesión, querer morir o quitarse la vida. Sin bien todas las respuestas ameritan seguimiento, aquellos casos severos merecerían aún más una atención particular. No todas las respuestas reportan explícitamente tener depresión, pero sí evidencian comportamientos que permitirían inferir con precaución algunos signos de este trastorno.

No es posible establecer una diferencia estadística entre grupos poblacionales. Sin embargo, es probable que una proporción mayor de jóvenes entre 18 y 24 años hayan reportado estar deprimidos/as con relación a sus pares adolescentes. De las 17 personas que se declararon no binarias, 1 reporta estar deprimido/a. Abajo se presentan algunas respuestas:

Cuidarme y a los míos para que todo vuelva a la normalidad.

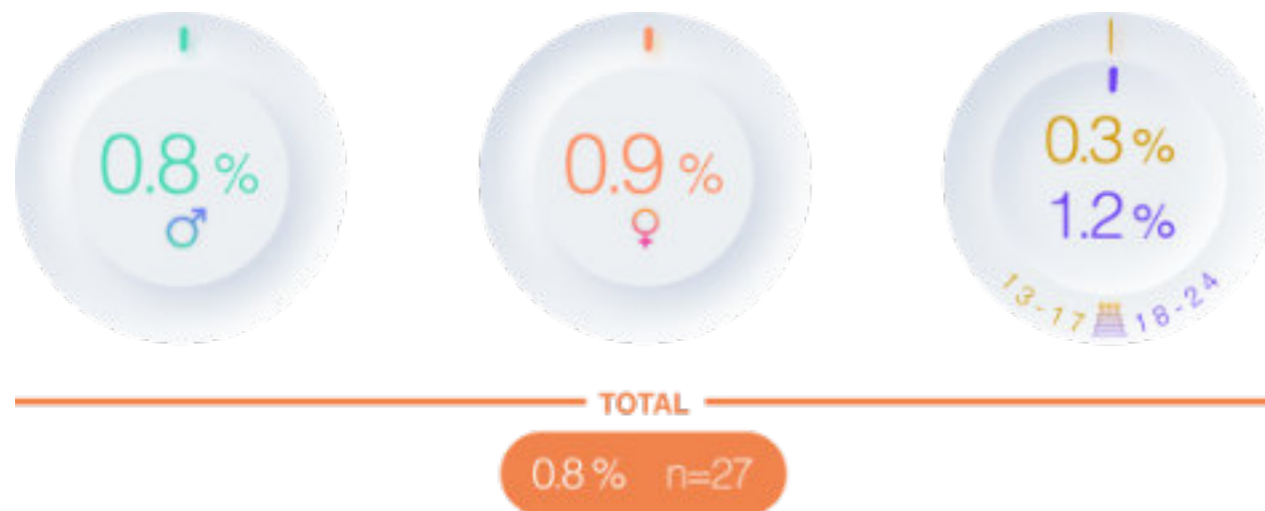
Me debo de enfocar en cuidarme a mí y a mis familiares.

Proteger mi vida y otras.

Cuidando mi salud, la de mi familia.

Cuidar de mi familia y a mí misma.

04 Falta de motivación o frustración



La falta de motivación o frustración en el contexto de pandemia fue reportada por 27 participantes de la encuesta. En general, las respuestas tienen como denominador común haber hecho algún esfuerzo que termina en frustración o falta de motivación. Otras pocas personas, manifiestan sentirse desmotivadas o frustradas por la situación lo que deriva en inacción o falta de afrontamiento.

No se presentan diferencias entre mujeres y hombres, pero sí se registra una ligera variación por grupos de edad, siendo los jóvenes de mayor edad quienes proporcionalmente reportan estar más desmotivados o frustrados.

Me cuesta enfocarme en una actividad y termino divagando sin conseguir nada.

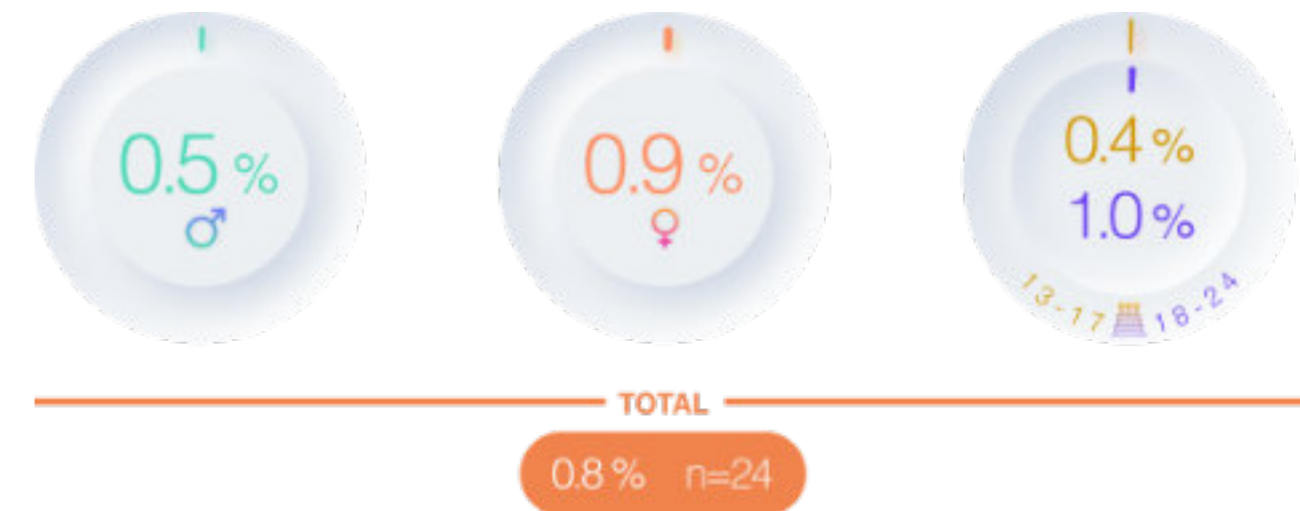
Tratando de salir adelante aunque no tenga ganas de hacer nada

Al principio hacía ejercicio, pero ahora estoy totalmente desmotivada

Solo dejo que pase el tiempo, pero mientras tanto me siento todos los días muy mal, muy triste, frustrada, enojada, sin motivación de nada.

Trato de forzarme a hacer cosas que normalmente disfruto, aunque esté tan frustrada que en ese momento no las quiero

05 Ansiedad, estrés o miedo



La ansiedad, el miedo y el estrés fue mencionado por 24 personas como reacción emocional a la pandemia. La primera emoción fue mencionada por 10 personas que manifiestan estar experimentando ansiedad en el contexto de la pandemia. Algunas personas reportan ya tener ansiedad previa a la pandemia.

Otro grupo de 15 personas declararon sentir miedo y estrés principalmente asociado al contagio del COVID-19 y a la cuarentena.

No he podido enfrentar mi ansiedad. Cada día es difícil cada vez me siento mal cada día es igual quisiera pedir ayuda pero siento que no me entienden.

Tenho lutado contra a minha ansiedade que tem afetado bastante o meu psicológico.

Lastimosamente siempre he sido muy ansiosa y hace que fracase en todo y eso me deprime tampoco puedo manejar el estrés, tengo baja autoestima. Eso hace que estar en casa sin que nadie me vea mejore pero no estoy segura de que pasara cuando tenga que volver a salir y todo.

Hacía mucho ejercicio y tenía mis días muy productivos. Me dio COVID-19 y ya no puedo hacer ejercicio así que me estreso más de lo normal.

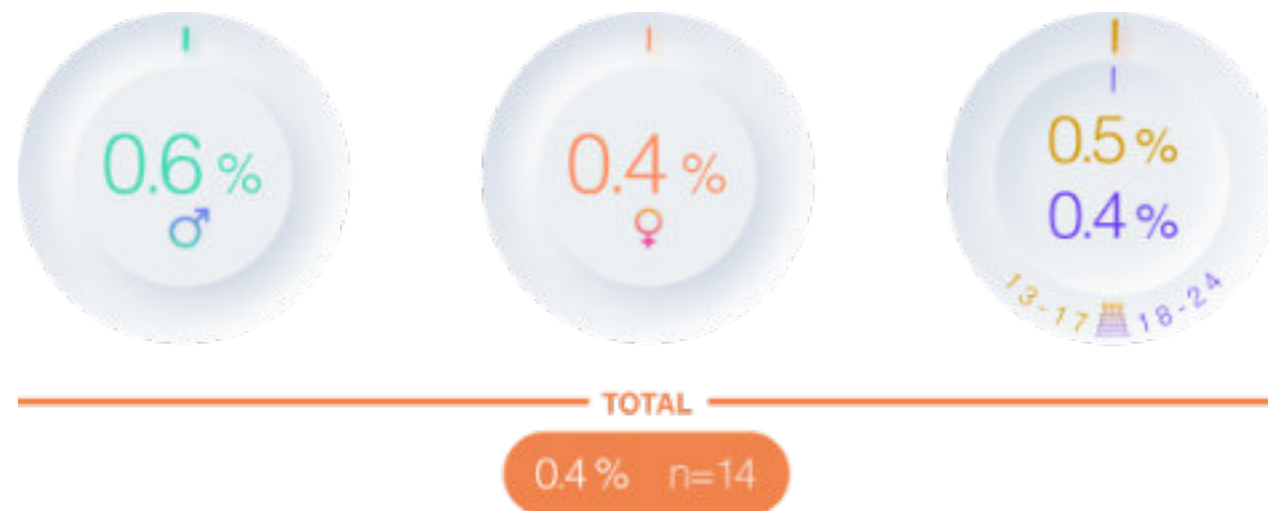
Ahora con el coronavirus estoy estresado y eso me afectaba mentalmente.

Trato de tomar todas las medidas de prevención necesarias, aunque me da mucho miedo.

Asustada tratando de cuidarme con miedo a lo exterior, pero acomodándome a la situación.

No saliendo de casa, y estar mucho tiempo encerrado ya me estreso.

06 Necesidad de ayuda



Finalmente, del total de los participantes de la encuesta, 14 reportaron la necesidad de ayuda. En la mayoría de las respuestas no se aclara qué tipo de ayuda, pero se sugiere en algunos casos que puede ser asistencia profesional o acompañamiento emocional. Llama la atención que algunas de las respuestas manifestaron necesitar ayuda, pero dicen no hacerlo o que ésta no tendría utilidad.

Siento la necesidad de buscar ayuda pero no lo hago.

Se que no se puede hacer mayor cosa, pero un chat con alguien ayudaría mucho.

Tento pedir ajuda, mas não adianta.

Siento que sí necesito ir a terapia.

“Sé que no se puede hacer mayor cosa, pero un chat con alguien ayudaría mucho”



© UNICEF/UN0565514/Pazos



4.2.4 Análisis secundario: Fórmula usada según bienestar subjetivo

En general, las fórmulas y el orden en función de la distribución porcentual son similares entre los adolescentes y jóvenes que manifiestan tener depresión, ansiedad y reportar tener una percepción pesimista sobre el futuro (A) y aquellos que declararon sentirse de buen humor y tener una percepción más optimista sobre el futuro que antes del (B)⁴. No obstante, el peso de cada una de las estrategias varía entre los dos grupos. Como se observa en la Tabla 3 (en la siguiente página), por ejemplo, mientras el 10.5 % del primer grupo reporta consumir internet y contenido audiovisual, este porcentaje baja a 7.8 % en el segundo grupo. A la inversa, el grupo que manifiesta sentirse de buen humor le da más peso a socializar con la familia, amigos, pareja y seres queridos (13.2 %), que el grupo que

declara sentirse ansioso y deprimido (9 %). Como era de esperarse, en la lista de las 15 fórmulas proporcionalmente más mencionadas aparece en el puesto 9 Dificultad para enfrentar la situación sólo dentro de las personas que declaran ser más pesimistas sobre el futuro, mientras La estoy llevando bien aparece sólo en el grupo de personas que perciben un futuro más optimista. Llama la atención que Pensar en un día a la vez o en el presente, aceptar y aguantar esté en el sexto lugar del conjunto de personas que mencionaron sentirse ansiosas y deprimidas y no aparezca en el segundo, y que inversamente La religión se mencione como la octava estrategia sólo del grupo que reporta sentirse de buen humor.

4. Como se explicó, el primer grupo se definió sumando a las personas que reportaron en la pregunta 1 la opción A- (ansiosa/o), más las personas que reportaron opción B (deprimida/o) más los que seleccionaron en la pregunta 5 la opción B (soy más pesimista que antes de COVID-19). El segundo grupo se definió sumando las personas que reportaron en la pregunta 1 la opción D- (de buen humor), más los que seleccionaron en la pregunta 5 la opción A (soy más optimista que antes de COVID-19). Las dos preguntas eran de selección única.

Las 15 estrategias más reportadas proporcionalmente según bienestar subjetivo

A. % de U-reportes que manifestaron sentirse ansiosas/os y deprimida/os en los 7 días anteriores a la encuesta y que declaran ser más pesimistas que antes del COVID-19, según fórmula más reportada		B. % de U-reportes que manifestaron sentirse de buen humor en los 7 días anteriores a la encuesta y que declaran ser más optimistas que antes del COVID-19, según fórmula reportada	
Fórmula para enfrentar la pandemia y cuidar su salud mental		Fórmula para enfrentar la pandemia y cuidar su salud mental	
n=1291		n=514	
1. Seguir protocolos de bioseguridad o sanitarios	16.2 %	1. Seguir protocolos de bioseguridad o sanitarios	27.4 %
2. Pensar positivo/a o ser optimista	12.2 %	2. Pensar positivo/a o ser optimista	15.8 %
3. Consumir internet, contenido audiovisual (TV, series o videos) y escuchar música	10.5 %	3. Socializar con familia, amigos, pareja o seres queridos	13.2 %
4. Socializar con familia, amigos, pareja o seres queridos	9.0 %	4. Consumir internet, contenido audiovisual (TV, series o videos) y escuchar música	7.8 %
5. Estudiar, trabajar o buscar empleo	8.8 %	5. Emprender nuevos proyectos, actividades o aprendizajes	7.6 %
6. Pensar en un día a la vez o en el presente, aceptar, aguantar, tener paciencia	6.6 %	6. Estudiar, trabajar o buscar empleo	7.4 %
7. Estar activo/a u ocupado/a o distraerse	6.5 %	7. Realizar actividad física, ejercicio o deporte	6.6 %
8. Emprender nuevos proyectos, actividades o aprendizajes	5.5 %	8. Religión	5.4 %

** Las categorías señaladas en celeste no se encuentran en las dos tablas.

Tabla 3 Estrategias más reportadas por bienestar subjetivo

Conclusiones



Los resultados que se mencionaron a lo largo del informe están basados en una muestra que no es representativa. Dada la naturaleza de la Encuesta, los participantes no fueron seleccionados con un criterio aleatorio ni reflejan necesariamente la diversidad de las características sociodemográficas de los adolescentes y jóvenes de la región, lo que puede conducir a un sesgo de selección. Además, la administración de la encuesta a través de una plataforma virtual como es U-Report excluye inevitablemente a aquellos grupos sin acceso a la misma. Esto no significa, sin embargo, que la información que proporciona la herramienta no sea lo suficientemente robusta para monitorear, visibilizar y hacer análisis sobre conocimientos, comportamientos y opiniones. En este caso, para amplificar las voces de los adolescentes y jóvenes de Latinoamérica y el Caribe, informar decisiones y proporcionar evidencia orientada a implementar acciones que mejoren su bienestar y salud mental en el contexto de pandemia.

Por otro lado, es importante mencionar que varios de los participantes de la Encuesta, también hicieron parte de la campaña Mi Fórmula promovida por UNICEF en la región, que tenía como objetivo movilizar a jóvenes para que compartieran, a través de plataformas colectivas de discusión, cómo están haciendo frente a la pandemia de COVID-19. En ese sentido, es de suponer que las respuestas de aquellos U-Reporters que participaron de esta iniciativa difieran de aquellos que no lo hicieron en tanto pueden tener una noción más elaborada y estructurada de las estrategias que han usado para cuidar su salud mental en el contexto de pandemia.

Las 5 respuestas que fueron mencionadas con mayor frecuencia por los adolescentes y jóvenes para enfrentar la pandemia y cuidar su salud mental fueron: 1) Nada, 2) Socializar con familia, amigos, pareja o seres queridos 3) Seguir protocolos de bioseguridad o sanitarios 4) Consumir internet, contenido audiovisual (TV, series o videos) y escuchar música y 5) Pensar positivo/a o ser optimista. Si bien la respuesta más frecuente fue Nada, No tengo fórmula o No sé, este grupo representa sólo el 12 % de los participantes de la encuesta. Por su parte, las estrategias que tuvieron menos menciones fueron aquellas que se podrían considerar no adaptativas y potencialmente dañinas como consumir bebidas alcohólicas (con 3 menciones), masturbarse (2), recordar (2), consumir marihuana (1) y sexo (1).

En general, las fórmulas más reportadas por los adolescentes y jóvenes parecerían facilitar la adaptación de este grupo poblacional al contexto de pandemia. Del grupo de respuestas que se mencionaron con mayor frecuencia y que se analizaron en detalle en el reporte, sólo tres podrían considerarse no adaptativas como son “no hacer nada”, “dormir mucho o poco”, y las que reportan directamente “dificultad para enfrentarlo”. Para cinco estrategias no se cuenta con suficiente información para determinar su carácter adaptativo. Es el caso, por ejemplo, del consumo de internet, contenido audiovisual y escuchar música y el juego como estrategia para afrontar la pandemia y cuidar la salud mental, cuyo efecto de adaptación estaría asociado a la cantidad de horas dedicadas a estas actividades.

En general, las fórmulas más usadas por los jóvenes se concentran en estrategias de autodistracción y afrontamiento activo seguidas de reformulación positiva. Tres casos se categorizaron como de renuncia o abandono de resolución (ver Apéndice 3 para referencia).

En cuanto a las diferencias demográficas por sexo o edad, no es posible establecer una tendencia generalizada a lo largo de las respuestas y en la mayoría de los casos no es posible definir una distancia estadísticamente significativa. No obstante, el análisis individual de algunas estrategias arroja resultados interesantes. Por ejemplo, proporcionalmente más mujeres que hombres y más adolescentes que jóvenes reportaron no haber hecho nada para enfrentar la pandemia y cuidar su salud mental. Por otro lado, más mujeres y jóvenes entre 18 y 24 años reportan hacer más actividad física que sus pares de menor edad.

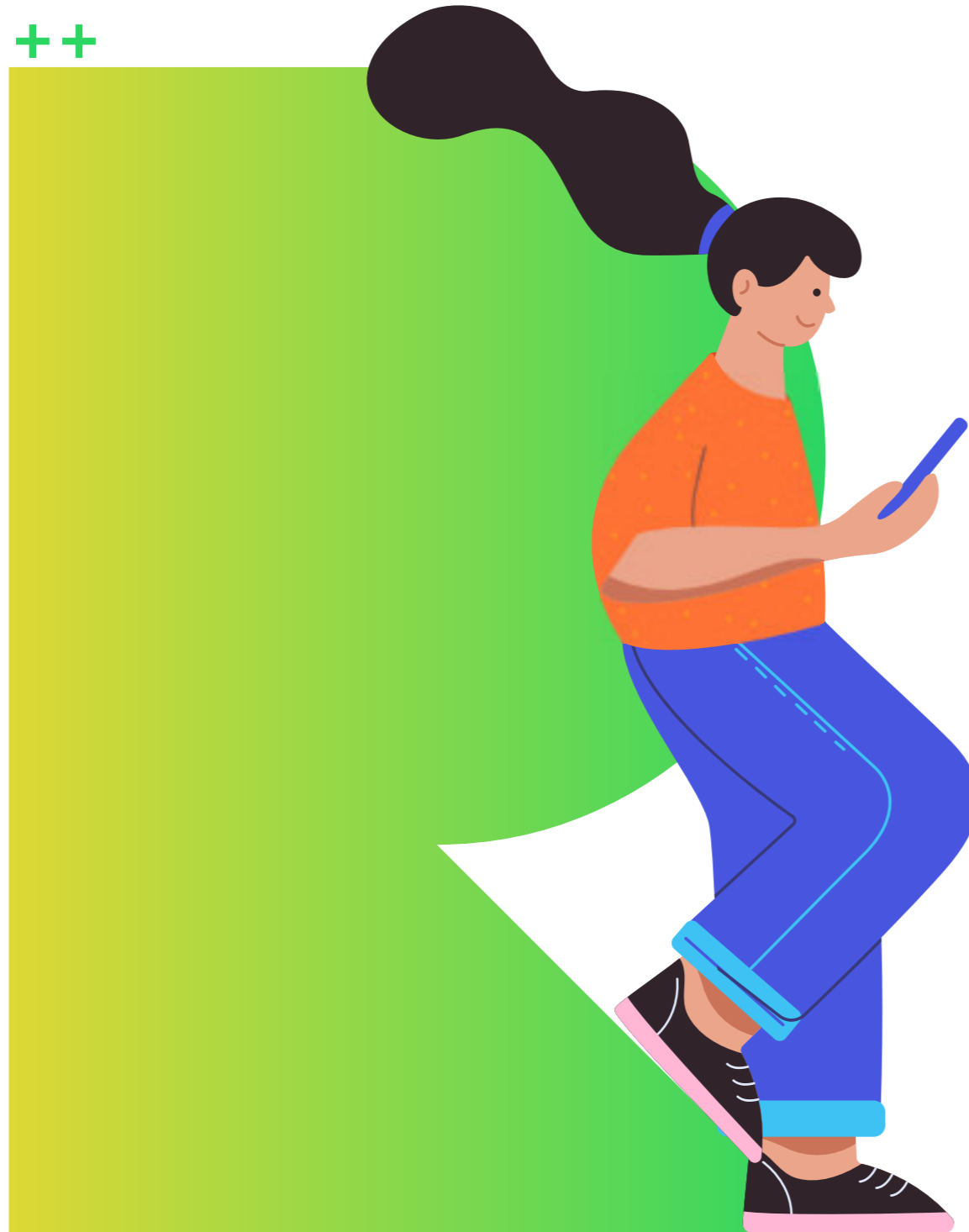
Aunque la pregunta abierta de la encuesta no tenía el objetivo específico de conocer el impacto emocional de la pandemia, un grupo de personas manifestaron preocupación, depresión, falta de motivación, ansiedad o necesidad de ayuda. Sólo 35 personas que reportaron estar llevando bien la situación en el contexto de pandemia. A lo largo de las respuestas se puede entrever la gradualidad en el impacto, evidenciando algunos casos severos especialmente asociados a la depresión que requerirían seguimiento y acompañamiento profesional.

Por otro lado, no parece haber diferencias importantes en las estrategias usadas por adolescentes y jóvenes de acuerdo con su bienestar subjetivo. Es decir, las fórmulas son similares entre el grupo de personas que manifiestan tener depresión, ansiedad y reportan tener una percepción pesimista sobre el futuro y aquellos que declararon sentirse de buen humor y tener una percepción más optimista sobre el futuro que antes del COVID-19. No obstante, el peso de cada una de las estrategias varía entre los dos grupos. Por ejemplo, mientras el 10.5 % de las personas que tienen una percepción pesimista del futuro reporta consumir internet y contenido audiovisual, este porcentaje baja a 7.8 % en el segundo grupo. A la inversa, el grupo que manifiesta sentirse de buen humor le da más peso a socializar con la familia, amigos, pareja y seres queridos (13.2 %), que el grupo que declara sentirse ansioso y deprimido (9 %).



Recomendaciones

++



buydesign
© envato

Programáticas

- El análisis cualitativo visibiliza algunas prácticas frecuentes que adolescentes y jóvenes implementan para afrontar una situación compleja y estresante como la pandemia, que pueden ser reconocidas y promovidas como estrategias para mejorar el bienestar y la salud mental de este grupo poblacional. Sin embargo, como primera recomendación y teniendo en cuenta que la respuesta más frecuente fue “Nada” es importante seguir promoviendo acciones que refuercen la importancia del cuidado de la salud mental en adolescentes y jóvenes, la promoción de herramientas y conocimiento alrededor de esta área y la reducción de estigma alrededor de la enfermedad mental.
- Varias personas manifiestan continuar con el estudio (incluso virtual) como estrategia de afrontamiento en tanto les permite seguir una rutina, estar ocupados y alejados de pensamientos negativos o enfocarse en el futuro. No obstante, algunos participantes mencionaron dificultades por las clases virtuales en dos sentidos. Por un lado, reportaron preocupación por ver su atención y concentración afectada por el entorno de virtualidad y por otro manifestaron tener problemas con el servicio de internet o con los equipos para acceder a las clases virtuales lo que supondría en ambos casos un impacto en el aprendizaje. Sumado a esto, algunas respuestas dan cuenta de la necesidad de algunos adolescentes y jóvenes de que se reabran los colegios, especialmente para poder socializar con sus amigos. Lo anterior reafirma la necesidad de continuar con los esfuerzos de abogacía tanto para evitar la interrupción del servicio educativo como para garantizar en lo posible la presencialidad.
- Como es de esperarse en un contexto de distanciamiento físico, la virtualidad en general se plantea como una herramienta indispensable para enfrentar la pandemia y cuidar de la salud mental mediante actividades asociadas al estudio, trabajo y el aprendizaje en general, pero también para el desarrollo de otras estrategias como la socialización con amigos y familia e incluso la práctica de actividad física y de técnicas de relajación. Esto último, teniendo en cuenta el uso por parte de adolescentes y jóvenes, de aplicaciones orientadas a este fin. De ahí la importancia de seguir buscando formas para ampliar el acceso a internet y reducir la brecha digital en este grupo poblacional. Esto, acompañado de acciones que fortalezcan sus capacidades en áreas que potencien las oportunidades de la virtualidad para su desarrollo, inclusión socioeconómica y bienestar, pero también que mitigue los potenciales riesgos asociados especialmente a una alta exposición a entornos virtuales.
- Siguiendo con la importancia de la virtualidad en la vida de los adolescentes y jóvenes sería recomendable profundizar en el impacto que tiene el consumo de internet y contenido audiovisual en su salud mental reconociendo que el 9 % de los encuestados reportó esto como estrategia de autodistracción para enfrentar la pandemia. Esto cobra relevancia a la luz de la evidencia que plantea una relación entre una alta exposición al consumo de internet (incluyendo redes sociales y juegos en línea) con mayores niveles de depresión o ansiedad. U-Report se convierte en una plataforma ideal para conocer esta información, mediante la aplicación de instrumentos de recolección de datos que ya han sido probados con este propósito.

- Por otro lado, la práctica de actividad física y de técnicas de meditación, se perfilan como áreas programáticas que pueden ser fortalecidas teniendo en cuenta la importancia que los adolescentes y jóvenes le otorgaron a éstas para el cuidado de su salud mental en el contexto de pandemia y la evidencia que soporta el impacto positivo de ambas actividades en su salud mental y bienestar. A este grupo de actividades se podría sumar la promoción de la lectura como línea de acción programática teniendo en cuenta que fue la octava estrategia más mencionada por los adolescentes y jóvenes para enfrentar la situación.
- Asimismo, los resultados muestran la importancia que los adolescentes y jóvenes le han dado al seguimiento de los protocolos de bioseguridad promovidos por la OMS y los gobiernos nacionales y locales para prevenir la propagación y contagio del COVID-19. Esta fórmula fue mencionada por 10.1 % de los participantes siendo la tercera estrategia más reportada. Dentro de las medidas mencionadas se encuentran quedarse en casa, implementar higiene y desinfección, lavado de manos, uso de mascarilla y distanciamiento social. Las respuestas evidencian no sólo la relevancia que le dan a los protocolos, sino la adherencia a los mismos. En ese sentido, se recomienda considerar a esta población como agentes clave para la difusión de información y promotores de cambio dentro de sus hogares y comunidades en el marco de las estrategias de comunicación para el desarrollo que adelante UNICEF en esta materia.
- Finalmente, las repuestas confirman el lugar preponderante que los adolescentes y jóvenes le otorgan a la socialización con amigos y familia para afrontar una situación como la pandemia, al ser la segunda respuesta más mencionada después de los que declaran no haber hecho nada. En ese sentido, se podría fortalecer dentro de las estrategias de promoción de la salud mental, acciones que fomenten las relaciones interpersonales positivas potenciando aspectos como la empatía, la cooperación y el autocontrol entre otros. Asimismo, considerar el trabajo basado en pares como componente importante en las estrategias orientadas a mitigar el impacto negativo de la pandemia en la salud mental de esta población.

Recolección de datos

- La plataforma de U-Report ha mostrado ser una herramienta valiosa para promover la participación de los adolescentes y jóvenes y amplificar sus voces, así como para medir sus comportamientos, opiniones, percepciones y actitudes frente a temas que los afectan. Si bien el instrumento no necesariamente permite medir indicadores muy complejos sobre la situación de la niñez, adolescencia y juventud como sí lo hacen otras fuentes de información como encuestas de hogar o registros administrativos, U-Report tiene el potencial para complementar o profundizar algunos datos derivados de estas fuentes.
- Por ejemplo, uno de los indicadores de la encuesta de hogares MICS promovida por UNICEF, mide el “Porcentaje de mujeres y hombres de 15 a 49 años que se han sentido personalmente discriminadas o acosadas en los últimos 12 meses.” U-Report podría ayudar a entender las razones o situaciones en las que se sienten discriminados. Así, para otros indicadores relevantes para la población adolescente.
 - En ese sentido, y con el fin de potenciar el alcance de los datos, se sugiere en lo posible estructurar un Plan de Análisis básico previo a lanzar un sondeo que incluya
 - Algunos indicadores que se quieren medir
 - Plan de tabulados (que incluya los cruces y desagregaciones)
 - Para los análisis cualitativos quizás una batería corta de categorías importantes a identificar.
- Ligado a lo anterior, algunos programas de encuestas de hogar como la MICS, cuentan con herramientas estándar entre las que se encuentran lista de indicadores, cuestionarios, plan de tabulados y hasta sintaxis en SPSS que ya han sido testeados e implementados en varios países y podrían servir de referencia para el trabajo de análisis de los datos recolectados en U-Report.
- Además de MICS, otras Encuestas Nacionales que suelen implementar los países de manera oficial como Encuesta de nutrición, Salud sexual y reproductiva, Victimización, Salud mental, del Tiempo Libre entre otras, pueden tomarse como ejemplo para formular preguntas, indicadores y tabulados que ya han sido ampliamente probados. Asimismo, Las encuestas KAP (Knowledge, Attitudes and Practices) han sido implementadas por varias Oficinas de UNICEF mostrando un gran valor programático para el diseño y monitoreo de sus intervenciones.
- Desde el sector académico también se han desarrollado instrumentos de recolección de información en temas relevantes para UNICEF y específicamente para la población adolescente y joven que podrían servir para la formulación de sondeos a través de U-Report. Este es el caso del “Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento COPE” (Carver, 1997) que fue utilizado a lo largo del análisis y que fue diseñado con la intención de medir a través de un cuestionario las diferentes maneras en que las personas responden al estrés.
- Todo lo anterior permitiría generar información relevante para el desarrollo programático de UNICEF en diferentes momentos del ciclo de implementación.
 - Evidencia para alimentar el Análisis de Situación (SITAN)
 - Definición de líneas de base para el diseño de programas/intervenciones
 - Monitoreo del progreso programático
 - Evidencia para alimentar evaluaciones.
- Dentro de este marco, se recomienda incluir como parte de los sondeos preguntas que permitan capturar datos sobre las características sociodemográficas de los participantes. Esto permitiría tener más información sobre la representatividad de la muestra y, además, hacer análisis sobre inequidades/disparidades entre distintos grupos poblacionales. Algunos referentes de preguntas para considerar se plantean a continuación:
 - ¿Cuál es su lengua materna/nativa?
 - ¿Cuál es el nivel educativo más alto que ha alcanzado?
 - ¿Cuántos cuartos son utilizados por los miembros de su hogar para dormir habitualmente?
 - ¿Tiene su hogar acceso a internet dentro de la casa?

Para los adolescentes menores de 18 años:

- ¿Vive usted con ambos o alguno de sus padres?

- La medición sobre una situación en permanente cambio, como lo es una pandemia, enfrenta retos importantes. En el caso analizado, las respuestas de los adolescentes y jóvenes podrían variar considerablemente a lo largo del tiempo como resultado de una serie de variables como:
 - El tipo de restricciones implementadas por las autoridades nacionales y locales.
 - La comprensión gradual de la situación y la implementación de estrategias para enfrentarla
 - O por el contrario, el desgaste emocional por la prolongación de la incertidumbre, la preocupación, entre otras.
- En ese sentido, se propone seguir recolectando información a través de U-Report para monitorear la evolución del estado de salud mental de los adolescentes y jóvenes en el contexto de la pandemia. Se recomienda para esto, dos estrategias:
 - Realizar un sondeo abierto con las mismas preguntas (o algunas pocas seleccionadas) para monitorear cambios o tendencias en el bienestar y salud mental de esta población.
 - Seleccionar un grupo de adolescentes y jóvenes para realizar un seguimiento longitudinal a través de encuestas sucesivas (preferiblemente cada mes) con el fin de recolectar información relevante con relación a su salud mental. Para identificar a los participantes de este sondeo focalizado se podrían usar criterios de representatividad tomando como referencia datos de personas que hayan respondido encuestas U-Report previamente y que hayan asentido a participar en el seguimiento. Para esto último sería necesario agregar una declaración de consentimiento en alguna encuesta previa que explique además en qué consistiría su participación.
- Finalmente, se recomienda en lo posible potenciar la difusión y el uso de la información acá analizada especialmente por parte de jóvenes y adolescentes. En ese sentido se proponen las siguientes acciones:
 - Compartir los principales mensajes y testimonios con los comités nacionales de U-Reporters y reflexionar con ellos sobre cómo sensibilizar a otros jóvenes en formas de afrontamiento más adaptativos.
 - Usar la plataforma de U-Report para fortalecer capacidades en función de las necesidades identificadas en este reporte. Esto se puede realizar mediante chatbots que brinden información para entender y responder a situaciones difíciles, preguntas tipo quiz que hacen preguntas para medir conocimientos y brindar información correcta, o desafíos a los que las y los usuarios se suscriben para recibir recomendaciones y retos periódicos.

Bibliografía

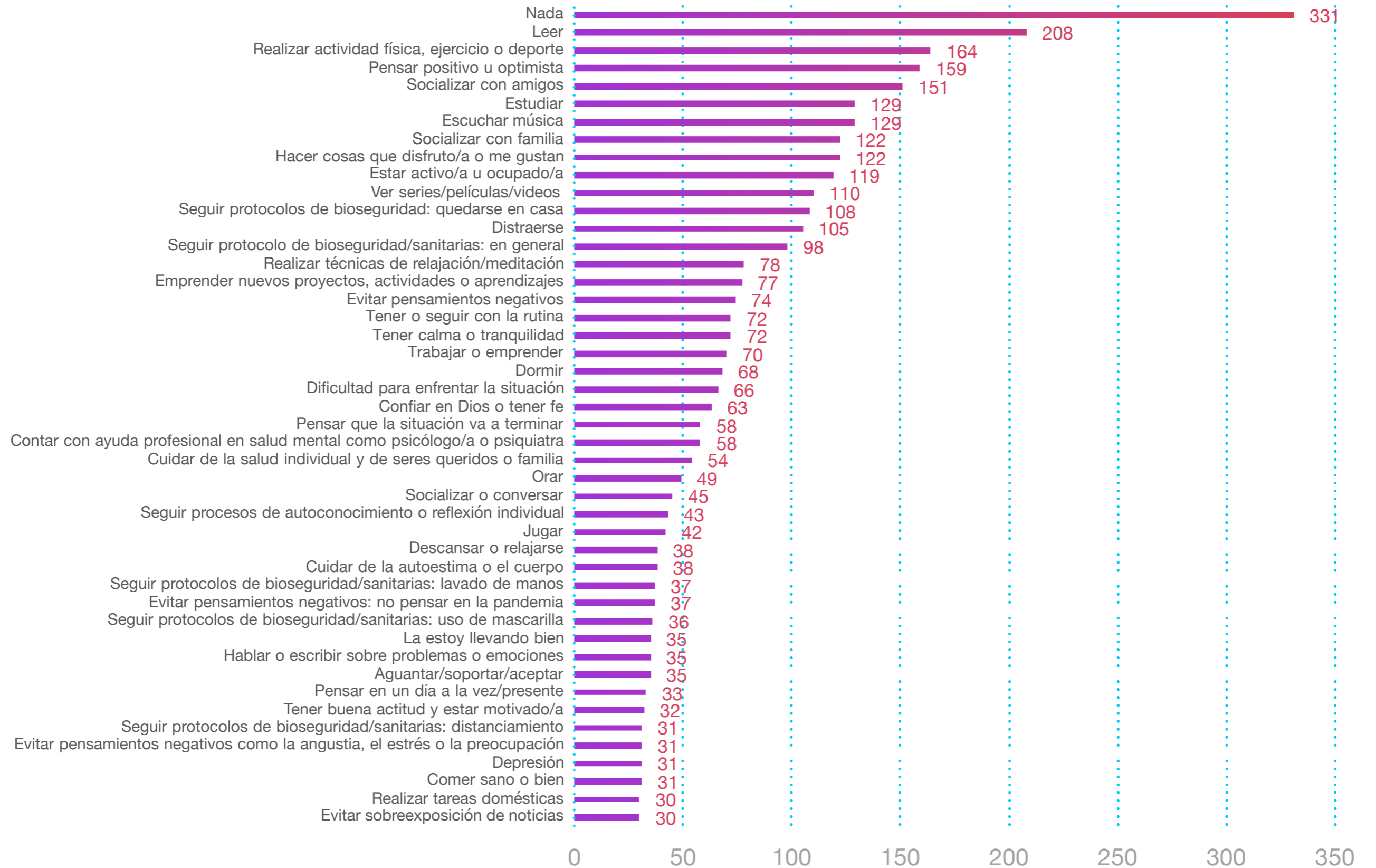
1. Carver, Charles S., Michael F. Scheier, Jagdish K. Weintraub, 'Assessing coping strategies: a theoretically based approach', *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 56, no. 2, 1989, págs. 267-283.
2. Carver, Charles S., 'You want to measure coping but your protocol's too long: consider the brief COPE', *International Journal of Behavioral Medicine*, vol. 4, no. 1, 1997, págs. 92-100.
3. Duan, Li, et al., 'An investigation of mental health status of children and adolescents in China during the outbreak of COVID-19', *Journal of Affective Disorders*, vol. 27, no. 5, 2020, págs. 112-118.
4. Gibbons, Chris, 'Mindfulness - As a Coping Strategy', *Eisteach*, vol. 15, no. 2, June 2015, págs. 14-18.
5. Herres Joanna, and Christine McCauley Ohannessian 'Adolescent coping profiles differentiate reports of depression and anxiety symptoms', *Journal of Affective Disorders*, vol. 18, no. 6, 1 November 2015, págs. 312-319.
6. Leckey, Janet, 'The therapeutic effectiveness of creative activities on mental well-being: a systematic review of the literature', *Journal of Psychiatry and Mental Health Nursing*, vol. 18, no. 6, 2011, págs. 501-509.
7. World Health Organization, 'Mental Health and Psychosocial Considerations During the COVID-19 Outbreak', WHO, [s. l.], 18 March 2020, <<https://apps.who.int/iris/handle/10665/331490>>.
8. Plante, Courtney N., et al., 'Video games as coping mechanisms in the etiology of video game addiction', *Psychology of Popular Media Culture*, vol. 8, no. 4, 2019, págs. 385-394.
9. Vargas-Manzanares, Sandra Paola, et al., 'Confiable del cuestionario *Brief COPE Inventory* en versión en español para evaluar estrategias de afrontamiento en pacientes con cáncer de seno', *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, vol. 12, no. 1, 2010, págs. 7-24.



++ Apéndice 1 Frecuencia de códigos

A continuación, se presenta una gráfica con la frecuencia con que aparecen las estrategias según los códigos asignados a las respuestas. Se presentan aquellas que registran más de 30 menciones.

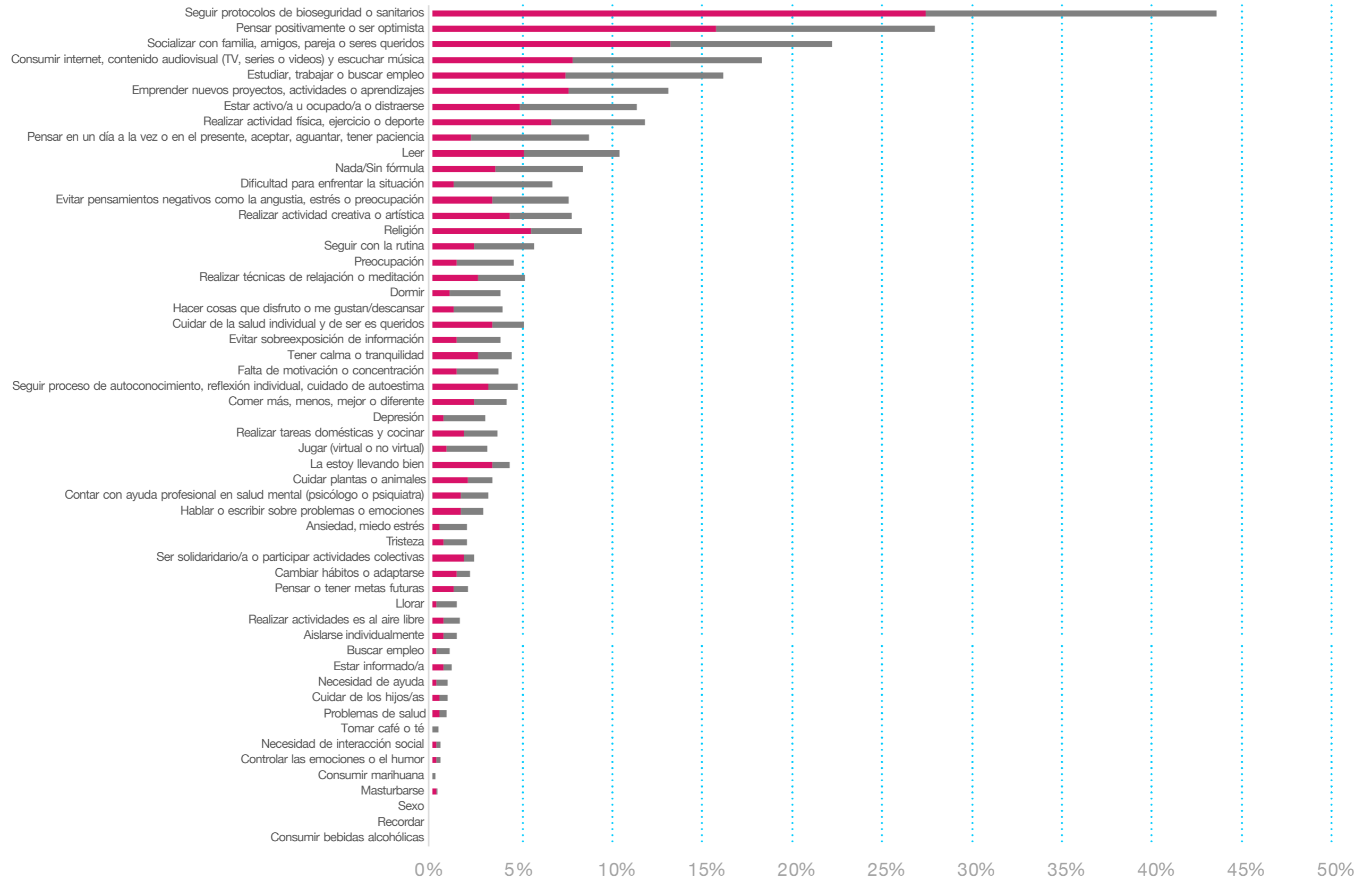
Frecuencia de mención de códigos (mayores de 30 menciones)





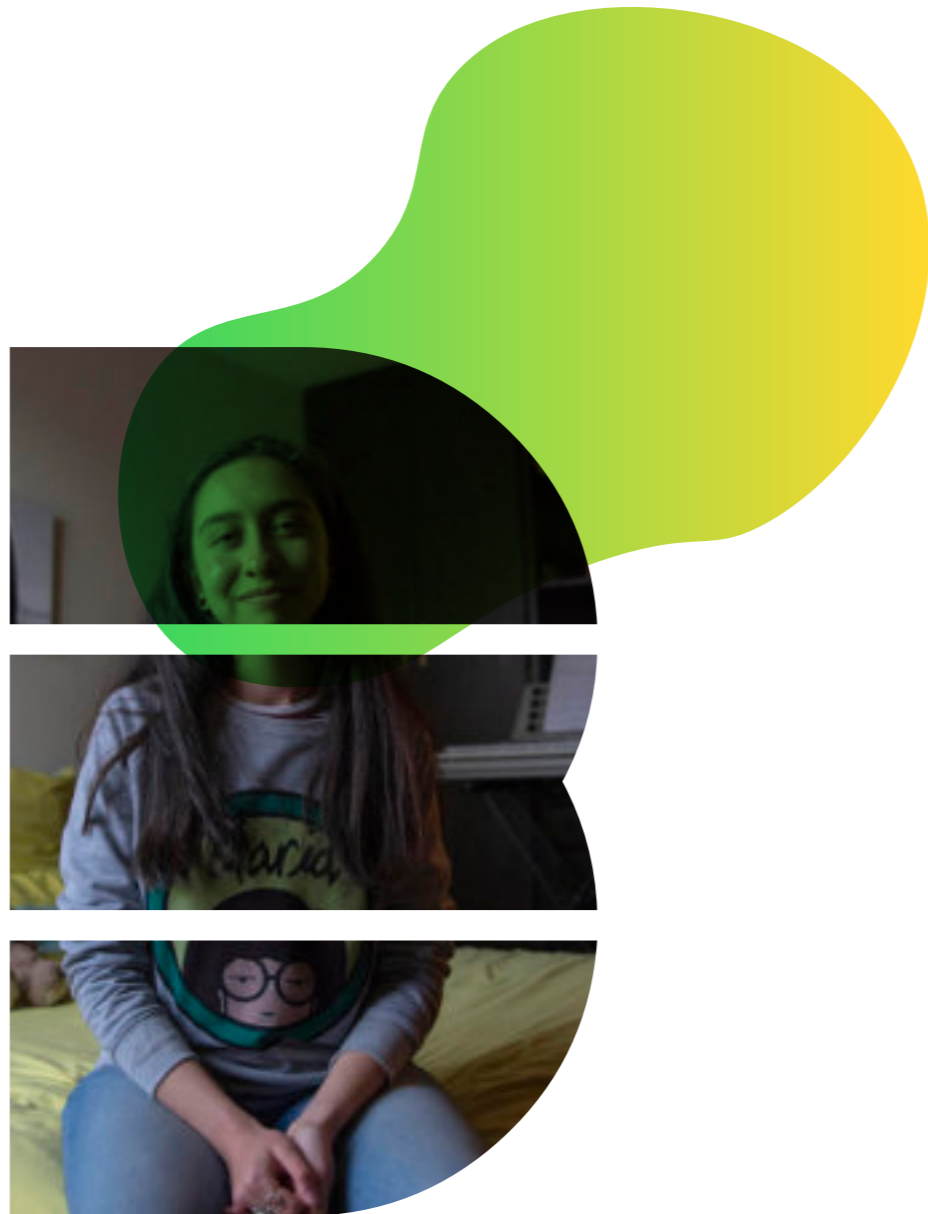
++
Apéndice 2
**Distribución porcentual de
las estrategias por bienestar
subjetivo**

Frecuencia de mención de códigos (mayores de 30 menciones)



😊 % bienestar subjetivo

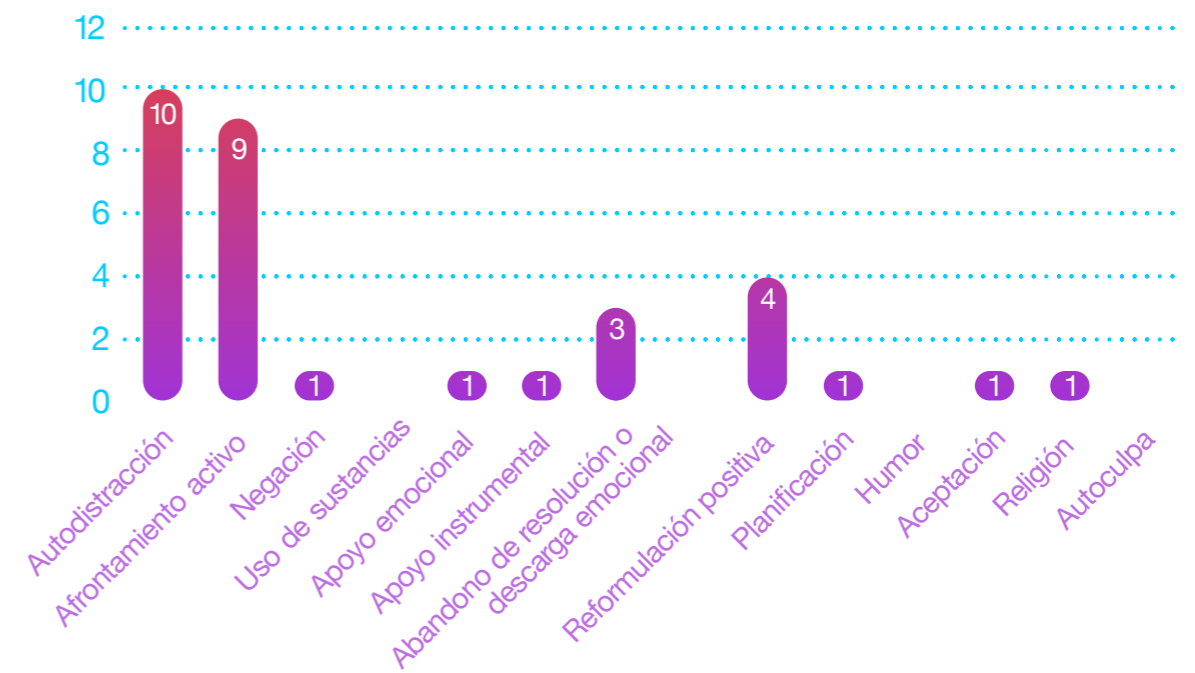
☹️ % bienestar subjetivo

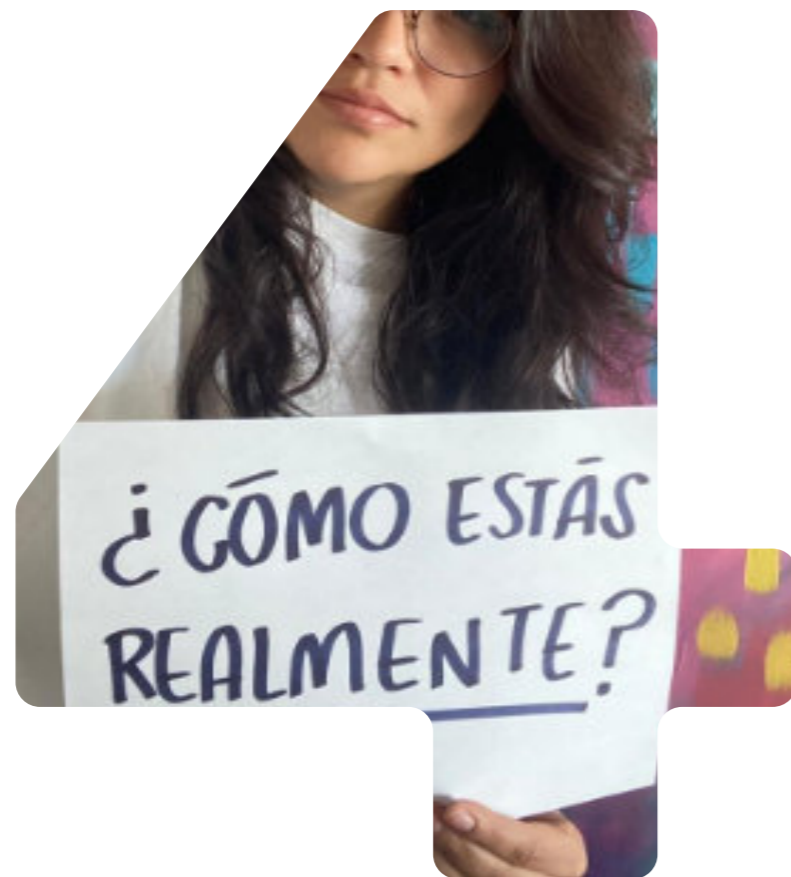


++
Apéndice 3
**Características de las
estrategias más frecuentes**

Estrategia

- No adaptativa 1. Nada/Sin fórmula
- Adaptativa 2. Socializar con familia, amigos, pareja o seres queridos
- Adaptativa 3. Seguir protocolos de bioseguridad o sanitarios
- Sin información suficiente 4. Consumir internet, contenido audiovisual (TV, series o videos) y escuchar música
- Adaptativa 5. Pensar positivo/a o ser optimista
- Sin información suficiente 6. Estar activo/a u ocupado/a o distraerse
- Adaptativa 7. Realizar actividad física, ejercicio o deporte
- Adaptativa 8. Leer
- Adaptativa 9. Estudiar, trabajar o buscar empleo
- Sin información suficiente 10. Evitar pensamientos negativos como la angustia, estrés o preocupación
- Adaptativa 11. Hacer cosas que disfruto o me gustan/descansar
- Adaptativa 12. Religión
- Adaptativa 13. Realizar técnicas de relajación o meditación
- Adaptativa 14. Empezar nuevos proyectos, actividades o aprendizajes
- Adaptativa 15. Realizar actividad creativa o artística
- No adaptativa 16. Dormir
- Adaptativa 17. Seguir proceso de autoconocimiento, reflexión individual, cuidado de autoestima
- Adaptativa 18. Seguir con la rutina
- Adaptativa 19. Tener calma o tranquilidad
- Sin información suficiente 20. Jugar (virtual o no virtual)
- No adaptativa 21. Dificultad para enfrentar la situación
- Sin información suficiente 22. Aceptar, aguantar, tener paciencia
- Adaptativa 23. Cuidar de la salud individual y de seres queridos
- Adaptativa 24. Evitar sobreexposición de información





++

Apéndice 4

Voces representativas

A continuación, se presentan algunas voces representativas de los adolescentes y jóvenes que respondieron a la pregunta abierta, en función de algunas áreas programáticas de UNICEF. Las respuestas se exponen en dos columnas donde se clasifican aquellas respuestas que plantean un ángulo más positivo sobre la pandemia y en la otra las voces que sugieren una perspectiva más difícil sobre la misma.



Salud mental y bienestar

Respuestas que denotan positivismo frente a la pandemia

Hablar con las personas que realmente estaban dispuestas a escucharme y ayudarme/Aprender nuevas habilidades/ Enfocarme en lo que podía solucionar y no en los problemas/ Cuidar más de mí misma y mis seres queridos/ Conectar más con mi familia y mascotas.

Hablar con mis amigos ya sea por mensajes, llamadas, jugar juegos online juntos, contarles a ellos mis problemas y viceversa, dormir, meditar, pensar en cómo podría mejorar mi vida.

Realizar otras actividades que me distraigan, manteniéndome ocupado haciendo las labores del hogar, aprendiendo cosas nuevas, haciendo muchas cosas que no podía por falta de tiempo, estudiando para mis exámenes y escuchar música. He descubierto mucha música que no conocía mediante internet.

Pasarla en familia y sentir su compañía. Ha sido muy importante para superar el estrés del encierro y preocupación.

Yo he afrontado el con una energía positiva y haciendo cosas que habitualmente no hacía. Además, he intentado salir de mi zona de confort e investigar cursos, talleres, etc que sean gratuitos. Pero sobre todo el conversar las sensaciones y emociones con amigos y familia te hacen sentir menos el confinamiento y por eso he tratado de conocer nuevas personas, contactarme mucho con mis amigxs y con mi familia.

Hablar con mis amigos, tratar de seguir haciendo todo lo que me gusta, mejorar la relación con mi familia, intentar cosas nuevas.

Cuando me siento mal, triste o ansiosa trato de escribir cómo me siento. Mantenerme ocupada, hablar con amigos, estar mucho, mucho tiempo con mi mascota que es una bebé, leer y salir a pasear con mi perrita al bosque.

Respuestas que denotan preocupación frente a la pandemia

Duermo todo el día y constantemente me siento deprimido y sofocado. No he conseguido nada que me haga sentir de provecho ante esta situación.

Literalmente estoy colapsado. Poco a poco avanzó la decadencia cuento con problemas mentales los cuales se potenciaron más con la pandemia :'(

La verdad ha sido confuso porque mi ansiedad pasó de ser normal a presentar ataques o cansancio mental por decirlo de una forma, antes al hacer mis actividades eso no era para nada habitual.





Educación

Positivos sobre pandemia

Yo diría que mi forma de afrontar esto fue metiéndome bien a mis estudios, escribiendo, uniéndome a movimientos y empezando a ser ambientalista.

Tento estudar e me distrair e penso num futuro em que estarei exercendo a minha profissão, com minha família e com estabilidade financeira.

Ser optimista y creer que esto se terminará pronto y todo volverá a la normalidad...También quiero estudiar, graduarme ser profesional y esa meta esta fija y se que lo lograré aun así con esta enfermedad.

Tratar de mantener mi mente ocupada en el estudio, planificando el día de mañana todos los días, trato de hacer deporte y busco mantener mi mente ocupada en todo momento. Salgo de mi habitación desde que despierto hasta que necesito dormir, evito totalmente estar allí.

Tratando de enfocarme en mis estudios y haciendo más ejercicio de lo habitual.

Al mal tiempo buena cara, he tomado para bien todo el tiempo extra que he tenido, duermo más, como comida casera, en las clases virtuales pongo más atención, he convivido más con mi familia y cuando estoy de turno en mi trabajo ya no agarro tráfico.

Aprendiendo a ser tolerante con los demás aprendí a cocinar también a ser más responsable con mis tareas y clases en línea, empecé a hacer ejercicio a estar más pendiente de mi familia.

Experimentar cosas nuevas para sentirme diferente, obligarme a hacer ejercicio y tareas, buscar maneras para fomentar aprendizaje.

Bueno leer bastantes libros, hacer mis tareas, ver películas y escuchar música.

Primero que nada, tuve que trabajar sin descansar por varias semanas ya que iba a cursar la universidad y necesitaba tener los materiales de antemano así que mi fórmula ha sido esforzarme por lo que quiero por mi futuro y por el bien de mis estudios.

Perspectiva difícil sobre pandemia

Horrible because I can't go anywhere or see my friends n I miss school and I have no credit or internet to do online school.

Just making songs putting it on YouTube and texting my friends although I really need school to reopen.

Viviendo con la familia, seguir los pasos de cuidados y enfrentar los problemas. Lo que me complica es que como estoy en clases no tengo como recibirlas porque el celular se me daño.

Trato de distraerme en redes sociales, pero me es muy difícil concentrarme en la escuela en línea.

Trato de centrarme en todo lo que sé que puede beneficiarme, trato de no sentirme tan mal o deprimida y hacer lo habitual lo más normal posible, la modalidad virtual un gran reto, quizás hasta más que encierro o ambos factores hacen que el tiempo se sienta más pesado.

Los primeros meses cambié mi manera de sueño, dormía muy poco, y de día en vez de noche. también me dificultó la comunicación y relación con amigas/os porque, aunque no solía juntarme mucho, ni con muchas personas, era indispensable convivir por lo menos en el colegio.

No tengo una simplemente trato de sobrellevarla mi padre murió me convertí en la cabeza de la familia no hay empleo mi familia no está bien emocionalmente trato de estar fuerte por ellos el me ha afectado en los tramites que tengo que realizar, está afectando muchas vidas, y estilos de vidas incluidos. Trato de ser comprensiva y seguir los métodos de higiene, pero bueno siento asfixiarme con la mascarilla cuando me altero es más difícil respirar. Mi ánimo lo afectó mucho, liberaba mi estrés yendo a la universidad y ahora ni eso puedo. Recibo clases en línea y me frustra demasiado no poder concentrarme a la hora de recibirlas



Protección social

Positivos sobre pandemia

Realmente no soy muy buena afrontando las cosas. Pero empecé a dar clases online por videollamada y ha sido una buena manera de tener un ingreso extra y de socializar. En casa pinto mucho y aprendí a bordar. Eso me entretiene.

Compre un curso de Marketing Digital completo y estoy desarrollando mi página web y tienda online.

Perspectiva difícil sobre pandemia

Me he mantenido positiva pese a las situaciones por las que he pasado. Mi principal motivo es mi hijo de meses. Los bebés no tienen por qué vivir en un ambiente de ansiedad y tristeza, esto les hace daño. Claro que llegó un momento en donde necesité ayuda, pero ver que no podía salir con normalidad y dejar a mi bebé en casa decidí poner de mi parte y mantener mi positivismo.

He evitado salir si no es necesario, cuando salgo me pongo mi mascarilla, tomo mi distancia, pero referente a lo económico me ha estado costando muchísimo. Soy ama de casa actualmente y mi esposo empezó a ganar mucho menos que el año pasado, tenemos un bb de 7 meses y nos está costando mucho, pero primeramente Dios esto mejore...

Pues la verdad estresado porque no puedo ir a mi trabajo porque el taxi es muy caro y los buses aun no están disponibles en mi región.

Perdí mi trabajo y no pude seguir estudiando por falta económica así que..

Buscar cualquier trabajo que genere ingresos aun así sea mínima la paga porque las facturas no esperan y es una presión muy grande.

Tratando de buscar actividades, así contener el estrés y frustración por el desempleo. Aparte de ser estudiante puedo decir que el ingreso que obtenía en el trabajo me ha hecho falta, para mis necesidades básicas y ayuda en los estudios y el hogar.



© UNICEF/UN0364575/Campodónico

 **Report**
TU VOZ IMPORTA

unicef 

www.unicef.org