



Artículo original

Adolescentes en confinamiento durante la pandemia de COVID-19 en la Ciudad de México

Adolescents in confinement during the COVID-19 pandemic in Mexico City

Talia Szydlo,* Janet Shein-Szydlo,* David Szydlo,* Michael Vitulano,* Larry Vitulano*

* Yale School of Medicine. Yale Child Study Center.

Citar como: Szydlo T, Shein-Szydlo J, Szydlo D, Vitulano M, Vitulano L. Adolescentes en confinamiento durante la pandemia de COVID-19 en la Ciudad de México. *Neurol Neurocir Psiquiatr.* 2024; 52 (2-3): 44-48. <https://dx.doi.org/10.35366/122632>

RESUMEN

Esta investigación examinó la experiencia de adolescentes confinados durante la pandemia de COVID-19. Se aplicó un cuestionario compuesto por 43 preguntas estructuradas y semiestructuradas a 596 adolescentes de entre 14 y 18 años de escuelas privadas en la Ciudad de México. El estudio se enfocó en entender emociones, estrategias de afrontamiento, actividades, patrones de sueño, cambios en las relaciones con los padres y amigos, y ventajas y desventajas percibidas. Los resultados indican que las emociones más frecuentes fueron aburrimiento e ira, seguidos por tristeza, soledad, desesperación y preocupación. Los mecanismos de afrontamiento empleados más comúnmente fueron escuchar música y uso de redes sociales y no el consumo de sustancias ni comportamientos de autolesión. El porcentaje de sueño diurno aumentó, así como la duración promedio de las siestas. A pesar de que la falta de contacto físico con amigos afectó negativamente la salud mental, uno de los hallazgos más valiosos fue que los adolescentes valoraron tener más tiempo en familia. Comprender las experiencias de los adolescentes durante el confinamiento ofrece perspectivas nuevas sobre el desarrollo adolescente, y puede servir como base para crear intervenciones adecuadas para esta población en crisis similares.

Palabras clave: COVID-19, adolescencia, confinamiento, aislamiento, desarrollo, cambios.

ABSTRACT

This research aimed to understand the experience of adolescents in confinement during the COVID-19 pandemic. A questionnaire composed of 43 structured and semi-structured questions was administered to 596 high school students aged 14 to 18 from private schools in Mexico City. The questionnaire assessed adolescents' emotions, coping strategies, activities, sleep patterns, changes in relationships with parents and friends, and perceived advantages and disadvantages. The results revealed that the most frequent emotions during lockdown were boredom and anger, followed by sadness, loneliness, despair and worry. The coping mechanisms used most frequently were listening to music and using social media. Participants in this study did not turn to substance use or self-harm to manage their emotions. Sleep patterns were affected during lockdown. The percentage of participants who slept during the day increased as did the average duration of naps. Even though the lack of in-person social contact with peers and friends negatively affected participants' mental health, one of the most valuable findings was the fact that teens valued having more time with family. Understanding adolescents' experiences during lockdown can offer new perspectives about adolescent development and create interventions for this population in similar crises.

Keywords: COVID-19, adolescence, confinement, isolation, development, change.

INTRODUCCIÓN

La mayoría de las investigaciones relacionadas con la pandemia de COVID-19 a la fecha se han realizado en poblaciones adultas. Las investigaciones han demostrado que las respuestas psicológicas más comunes que han

tenido los adultos ante la pandemia de COVID-19 son la ansiedad, la depresión y el estrés postraumático.¹

La adolescencia es una etapa clave para el desarrollo de la identidad. Durante la adolescencia, la confianza (o desconfianza), la autonomía (o duda), la iniciativa (o culpa) y la laboriosidad (o inferioridad) de etapas anteriores se

Recibido: 27/05/2024. Aceptado: 20/11/2024.

Correspondencia: Talia Szydlo

E-mail: talia.szydlo@yale.edu, talia.szydlo@gmail.com



unen para solidificar la identidad de una persona.^{2,3} Dos de los principales objetivos del desarrollo en la adolescencia incluyen la formación de la identidad y la individuación.⁴ Estos desafíos se logran comúnmente a través de la separación de los padres o cuidadores primarios. En esta etapa de desarrollo tiende a haber una preferencia por las interacciones con grupos de pares.³ Durante la pandemia de COVID-19, las escuelas estuvieron cerradas durante más de 18 meses en la Ciudad de México. El presente estudio de investigación tuvo como objetivo comprender la experiencia de adolescentes entre 14 y 18 años en la Ciudad de México de estar confinados con sus padres o cuidadores primarios, y separados físicamente de sus amigos y compañeros.

MATERIAL Y MÉTODOS

El estudio empleó un método descriptivo y adoptó un enfoque exploratorio. Se aplicó un cuestionario compuesto por 43 preguntas estructuradas y semiestructuradas a 596 adolescentes de entre 14 y 18 años de escuelas privadas de la Ciudad de México. El cuestionario preguntó a los participantes sobre sus emociones, estrategias de afrontamiento, las actividades realizadas durante el confinamiento, patrones de sueño, cambios en su relación con sus padres/cuidadores primarios y los cambios en sus relaciones con sus amigos y compañeros. Además, el cuestionario preguntó a los participantes sobre las ventajas y desventajas percibidas de estar en confinamiento. Se pidió a los participantes que respondieran las preguntas basándose en su experiencia de los 14 días anteriores, después de un periodo de cuatro meses de haber estado en confinamiento. Se obtuvo el consentimiento informado tanto de los adolescentes como de sus padres o tutores legales.

Reclutamiento

Criterios de participación

Tener entre 14 y 18 años. No haber ido a la escuela durante al menos cuatro meses. Haber estado confinados durante al menos dos semanas en el momento en que se administró el cuestionario. Contar con consentimiento de los padres. Dar su consentimiento para el uso y la publicación de material derivado de los datos recopilados durante la entrevista.

Proceso de reclutamiento

Varios directores de escuelas secundarias y preparatorias fueron contactados por correo electrónico y por teléfono. Se presentó la propuesta de investigación. Cuatro de ellos se interesaron en el proyecto y dieron acceso a su alumna-

do. Se obtuvo el consentimiento de los participantes y de los padres ya que los adolescentes son menores de edad. Los adolescentes fueron evaluados para asegurarse de que cumplieran con los criterios de participación. Participaron 596 adolescentes.

Preguntas de investigación

La investigación buscó entender la experiencia de los adolescentes de estar confinados con sus padres/cuidadores y separados físicamente de sus compañeros y amigos durante el COVID-19 en la Ciudad de México. El cuestionario surgió de las siguientes siete preguntas generales:

1. ¿Qué emociones surgieron como resultado de estar confinados con los padres/cuidadores y separados físicamente de sus compañeros y amigos?
2. ¿Qué actividades de afrontamiento adoptaron durante el tiempo de confinamiento?
3. ¿Cómo se vieron afectados los patrones de sueño durante el confinamiento?
4. ¿Cómo cambiaron las relaciones con los padres/cuidadores principales durante el confinamiento?
5. ¿Cómo cambiaron las relaciones con los amigos durante el confinamiento?
6. ¿Cuáles fueron las ventajas percibidas de estar confinado?
7. ¿Cuáles fueron las desventajas percibidas de estar confinado?

RESULTADOS

Emociones

Los resultados indicaron que las emociones más comunes durante el confinamiento fueron el aburrimiento (36% se sintieron aburridos todos los días, y 41% entre tres y seis veces por semana), y el enojo/ira (29% se sintieron enojados todos los días, y 33% entre tres y seis veces por semana). A pesar de que 73% conocía a alguien con COVID-19, los resultados indicaron que la emoción menos experimentada fue el miedo (53% de los participantes no sintieron miedo de infectarse con el virus COVID-19). Otras emociones que los adolescentes vivieron durante el confinamiento fueron: tristeza (19% reportó sentirse tristes todos los días, y 27% entre tres y seis veces por semana), soledad (17% reportaron sentirse solos todos los días, y 18% entre tres y seis veces por semana), desesperación (13% reportaron sentirse desesperados todos los días, y 30% entre tres y seis veces por semana), preocupación (12% reportaron sentirse preocupados por razones ajenas a contraer el virus todos los días, y 22% entre tres y seis veces por semana).

Actividades de afrontamiento

Las actividades a las que más recurrieron los adolescentes durante el confinamiento fueron escuchar música (25% reportaron que les ayudaba a manejar primordialmente el enojo y la tristeza) y usar redes sociales, (16% reportaron que les ayudaba a manejar el aburrimiento y la soledad). El doble de adolescentes reportó buscar cercanía con sus familiares cuando se sentían felices (11%) que cuando se sentían tristes (5%). Sin embargo, cuando más buscaban cercanía con sus familiares era cuando sentían miedo (16%) y preocupación (15%). Las actividades de afrontamiento menos comunes reportadas para lidiar con sus sentimientos fueron el consumo de alcohol o drogas (0%). Se encontró una relación entre el comportamiento autolesivo y los sentimientos de enojo (3%), tristeza/desesperación (2%) y soledad (1%).

Patrones de sueño

Al comparar los patrones de sueño de los participantes durante el día anterior a la pandemia y durante el confinamiento, hubo un aumento de 11% en el número de adolescentes que durmieron durante el día en el tiempo de la pandemia, 36% informó haber dormido durante el día antes del comienzo de la pandemia, en comparación con 47% durante el confinamiento. El número promedio de horas de sueño durante el día se duplicó de una hora a 2.5 horas. Además, los resultados indican que 100% de los adolescentes permanecieron en pijama todo el día al menos un día a la semana, 45% de los participantes permanecía en pijama entre dos y cuatro veces por semana, y 26% de los participantes permanecía en pijama más de cinco veces por semana.

Relaciones con los cuidadores primarios

El número de horas que los adolescentes pasaban con sus familias antes del confinamiento aumentó significativamente, 62% de los adolescentes informaron haber pasado más de nueve horas con sus familiares durante el confinamiento, en comparación con 16% antes de la pandemia. Los resultados indican que el porcentaje de participantes que percibían su relación con sus padres como “buena” o “excelente” era mayor (78%) antes del confinamiento que durante el confinamiento (63%). Durante el confinamiento hubo un mayor porcentaje de adolescentes que percibieron su relación como “mala” o “terrible” (11%), en comparación a antes de la pandemia (2%).

Ventajas y desventajas del confinamiento

Las percepciones de los participantes sobre las ventajas de estar confinados durante la pandemia de COVID-19

fueron diversas. Una proporción significativa (45%) expresó que uno de los beneficios más notables era tener más tiempo para pasar con la familia. Tener más tiempo para descansar fue identificado por 13% de los participantes como una ventaja de estar en confinamiento. El mismo porcentaje de participantes apreció el tiempo adicional disponible para aprender nuevas habilidades y participar en actividades educativas, 12% de los participantes destacó el valor de tener más tiempo para la reflexión, brindando una oportunidad de crecimiento personal, 5% mencionó que disfrutaba tener más tiempo para jugar videojuegos y la televisión. Una fracción más pequeña (2%) reconoció el tiempo adicional dedicado a las redes sociales como una ventaja. Algunos participantes (2%) mencionaron que sintieron menos presión social durante este periodo. Los participantes identificaron varias desventajas asociadas con el confinamiento durante la pandemia de COVID-19. Se reportó una mayor sensación de aislamiento (33%), ansiedad (30%), estrés (21%), conflictos con los padres (15%) y ausencia de oportunidades para ver a familiares que no vivían en el hogar (12%), 2% de los participantes reportó insatisfacción de no poder participar en deportes de equipo, y 1% con respecto a la imposibilidad de viajar.

DISCUSIÓN

La pandemia de COVID-19 se convirtió en el problema de salud pública más grave del mundo entre 2019 y 2021 y representó una gran amenaza para la salud y el bienestar. Además del peligro inmediato del virus, la pandemia fue una fuente de estrés y miedo.⁵ Teniendo en cuenta que, en este estudio, 73% de los participantes informaron conocer a alguien infectado con COVID-19, fue notable encontrar que el sentimiento menos reportado fue miedo. Este resultado fue interesante ya que mostró una baja incidencia de miedo en comparación con lo que se ha presentado en los medios de comunicación. Una posible explicación es el hecho de que en la adolescencia es común la negación de la existencia de riesgo.^{3,6}

Los participantes de nuestro estudio identificaron que la parte más difícil de estar en confinamiento fue estar aislados de sus amigos y compañeros. La falta de contacto presencial con amigos y compañeros se identificó como la principal causa del deterioro de su salud mental, esto coincide con los resultados de Zacarés, Iborra, Miguel & Serra.⁷ Los sentimientos predominantes que experimentaron los participantes fueron el aburrimiento (77%) y la ira (62%), seguidos de la tristeza (46%), la desesperación (43%) y la soledad (35%). A pesar de que la tristeza y la desesperación pueden ser apropiadas en moderación,⁸ o ante situaciones anormales, como fue la pandemia de COVID-19, podrían ser problemáticas si se prolongaran o continuaran de manera persistente.

Aunque la literatura sugiere que la separación de los padres/cuidadores se busca durante la adolescencia,^{1,9} los participantes de nuestro estudio no parecían verse afectados por haber tenido que pasar la mayor parte del tiempo con sus padres/cuidadores. La causa de su angustia estaba específicamente relacionada con la falta de contacto con compañeros y amigos, más que con un mayor contacto con los padres. Uno de los participantes escribió: *“es muy estresante estar en casa todo el día, no por mi familia, sino porque quiero socializar”*. Cabe destacar que, a pesar de pasar más horas con sus padres/cuidadores, 45% de los adolescentes expresó que la mejor parte de estar en confinamiento había sido pasar más tiempo con su familia. Algunos de los participantes informaron que peleaban más con sus padres; sin embargo, los hallazgos también muestran que la percepción de la calidad de su relación con ellos no cambió significativamente. Es interesante considerar los resultados en el contexto de un estudio de McKeough y Malcolm donde los autores informaron que, aunque los adolescentes miran a sus pares para sentirse más seguros e independientes, la relación con sus padres/cuidadores es lo que ayuda a desarrollar su identidad.¹⁰ Las respuestas nos dan una comprensión matizada del proceso de desarrollo, que difiere ligeramente de las teorías generales del desarrollo establecidas^{1,9} que discuten la separación de los padres/cuidadores como un motor principal en el desarrollo de la identidad durante esta etapa.

El consumo de alcohol, drogas y autolesiones no fueron identificadas como mecanismo de afrontamiento. Una forma de entender este resultado es que estas actividades suelen ser sociales, y los participantes se encontraban físicamente aislados de sus amigos y sin facilidad de salir de casa. Otra forma posible de entender estos resultados es que estar confinado en la casa con miembros de la familia podría haber servido como un factor atenuante para no participar en estos comportamientos. Investigaciones previas con adolescentes mexicanos^{11,12} han demostrado que la cercanía y la supervisión parental se han asociado con menos conductas de riesgo, como el consumo de drogas, el consumo de alcohol y las autolesiones. Muchos participantes informaron que el confinamiento parecía haberles ofrecido más tiempo y espacio para reflexionar y conocerse a sí mismos. Zemel y colaboradores encontraron que tener tiempo para reflexionar durante una crisis puede proporcionar una oportunidad para la introspección y la resiliencia.¹³ Investigaciones posteriores podrían investigar si la experiencia de estar en confinamiento tendrá una relación positiva con la resiliencia y la autoestima de los adolescentes.

Limitaciones del estudio

Es importante reconocer las limitaciones inherentes a este estudio. En primer lugar, cabe destacar que todos los par-

ticipantes incluidos en la muestra pertenecían a un estrato socioeconómico de clase media-alta y asistían a escuelas privadas. En consecuencia, disfrutaban de un acceso favorable a la atención médica y no estaban sujetos a factores de estrés financiero significativos. Dado que se reconoce que estas variables contribuyen a sentir ansiedad, la ausencia de tales factores entre los participantes puede haber influido en los resultados del estudio. Además, las posibles limitaciones incluyen los sesgos del diseño del estudio, que impide el establecimiento de relaciones causales. El análisis de datos fue descriptivo y adoptó un enfoque exploratorio para interpretar las experiencias de los participantes durante la pandemia de COVID-19.

Sugerencias para futuras investigaciones

Con base en los hallazgos de este estudio, se pueden proponer varias sugerencias para futuras investigaciones:

1. Estudio longitudinal: comprender el efecto a largo plazo que tiene el confinamiento con padres en el desarrollo de la autonomía y la individuación durante la adolescencia.
2. Investigación cualitativa: obtener una visión más profunda de algunos de los temas que surgieron de este estudio, por ejemplo, la percepción del riesgo y la comprensión del sentido de la vida durante el confinamiento.
3. Análisis cultural comparativo: incluir a adolescentes de diferentes contextos socioeconómicos y culturales para comprender cómo los factores culturales influyen en sus experiencias durante el confinamiento para entender cómo las variaciones en el acceso a los recursos y los sistemas de apoyo durante el confinamiento influyen sobre la salud mental y los mecanismos de afrontamiento.

CONCLUSIONES

Las emociones más frecuentes de los adolescentes en confinamiento durante la pandemia de COVID-19 en la Ciudad de México fueron aburrimiento e ira, seguidos por tristeza, soledad, desesperación y preocupación. Los mecanismos de afrontamiento empleados más comúnmente fueron escuchar música y uso de redes sociales y no el consumo de sustancias ni comportamientos de autolesión. El porcentaje de sueño diurno aumentó, así como la duración promedio de las siestas. A pesar de que la falta de contacto físico con amigos afectó negativamente la salud mental, uno de los hallazgos más valiosos fue que los adolescentes valoraron tener más tiempo en familia. Comprender las experiencias de los adolescentes durante el confinamiento ofrece perspectivas nuevas sobre el desarrollo adolescente, y puede

servir como base para crear intervenciones adecuadas para esta población en crisis similares.

REFERENCIAS

1. O'Sullivan K, Clark S, McGrane A, Rock N, Burke L, Boyle N et al. A qualitative study of child and adolescent mental health during the COVID-19 pandemic in Ireland. *Int J Environ Res Public Health*. 2021; 18 (3): 1062. Available in: <https://doi.org/10.3390/ijerph18031062>
2. Erikson EH. *The life cycle completed*. New York: W.W. Norton & Company. 1982.
3. Miller PH. *Theories of developmental psychology* (6th ed.). Worth Publishers. 2016.
4. Erikson EH. *Identity and the life cycle: Selected papers*. International Universities Press. 1959.
5. Ahorsu DK, Lin CY, Imani V, Saffari M, Griffiths MD, Pakpour AH. The Fear of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation. *Int J Ment Health Addict*. 2022; 20 (3): 1537-1545. Available in: <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>
6. Elkind D. Egocentrism in adolescence. *Child Development*. 1967; 38 (4): 1025-1034. Available in: <https://doi.org/10.2307/1127100>
7. Zacarés JJ, Iborra A, Miguel T, Serra E. The development of identity in adolescence and emerging adulthood: a comparison of global identity versus identity in specific domains. *Annals of Psychology*. 2009; 25 (2): 316-329.
8. Bailen N, Green L, Thompson R. Understanding emotion in adolescents: a review of emotional frequency, intensity, instability, and clarity. *Emotion Review*. 2018; 11 (1): 63-73. Available in: <https://doi.org/10.1177/1754073918768878>
9. Erikson EH. *Identity: youth and crisis*. Norton. 1968.
10. McKeough A, Malcolm J. Stories of family, stories of self: developmental pathways to interpretive thought during adolescence. *New Dir Child Adolesc Dev*. 2011; 2011 (131): 59-71. Available in: <https://doi.org/10.1002/cd.289>
11. Romero AJ, Ruiz M. Does familism lead to increased parental monitoring?: Protective factors for coping with risky behaviors. *Journal of Child and Family Studies*. 2007; 16 (2): 143-154. Available in: <https://doi.org/10.1007/s10826-006-9074-5>
12. Li X, Stanton B, Feigelman S. Impact of perceived parental monitoring on adolescent risk behavior over 4 years. *J Adolesc Health*. 2000; 27 (1): 49-56.
13. Zemel O, Ronel N, Einat T. The impact of introspection and resilience on abstention and desistance from delinquent behavior among adolescents at risk. *European Journal of Criminology*. 2015; 13 (1): 111-128. Available in: <https://doi.org/10.1177/1477370815587770>