

Languidez pandémica y su impacto en los adolescentes

A más de un año del inicio de la pandemia de Covid-19 en Uruguay, hemos transitado el impacto de los diferentes estados de ánimo que han acompañado a los y las adolescentes de todo el país.

La incertidumbre ha dado paso a la normalización de diferentes estados de ánimo tales como ansiedad, preocupación, tristeza y miedo. Las diferentes vivencias personales que han respondido a las realidades que cada adolescente ha tenido en sus entornos familiares y sociales, han determinado el grado de impacto durante este tiempo en su salud mental.

Diferentes encuestas nacionales e internacionales muestran las repercusiones psicosociales de la pandemia en la edad adolescente, principalmente alteraciones en la alimentación, en el sueño, ansiedad, depresión, autolesiones, virtualidad excesiva y abandono escolar o liceal. El cierre de instituciones educativas y recreativas durante algunos meses del 2020 y 2021, ha sumado un factor determinante para el transitar de este tiempo y los modos de procesar el confinamiento.

Muchos adolescentes que previo a la pandemia tenían dificultades de socialización, han encontrado descanso en este tiempo permitiéndoles sentirse seguros al evitar la exposición, pero muchos otros, que tienen privilegiada su vida social, han sentido la ausencia de sus pares con los que mayoritariamente compartían dichos espacios, sintiendo la pérdida de un aspecto sumamente valioso en su proceso de desarrollo y consolidación de su identidad personal.

Los espacios de socialización se han visto impactados también en lo virtual, comenzando a verse allí el surgimiento de burbujas y la disminución en los tiempos de intercambio y comunicación, así como el aumento en el tiempo de uso recreativo, sintiéndose menos motivados a realizar actividades que antes disfrutaban.

En esta etapa de su desarrollo emocional predomina la curiosidad, la autonomía, lo nuevo y diferente; las actividades fuera de su casa y con sus amigos y compañeros son las más relevantes, pero aún está en proceso de maduración la corteza prefrontal, encargada del control de impulsos y toma de decisiones, lo que dificulta aún más la regulación de las emociones provocadas por el impacto de la pandemia.

En consulta clínica muchos adolescentes refieren las dificultades en sostener el aprendizaje por las diferentes plataformas y el cumplimiento sistemático de las tareas, mencionando especialmente la falta de motivación para realizarlas y la imposibilidad del intercambio presencial con sus pares como un determinante de peso. La alteración de la cotidianidad ha generado una carga importante de estrés en ellos, que se encuentran

en una etapa donde están elaborando habilidades de afrontamiento a las situaciones vitales nuevas, y eso influye directamente en su estado de ánimo. En ese marco, vale recordar que la OMS declaró que la fatiga pandémica sería la emoción dominante en el año 2021, con síntomas de cansancio, hastío y desmotivación.

En el transcurso de este tiempo, las rutinas han empezado a consolidarse bajo la percepción que todos los días transcurren con las mismas características, generando así la sensación de desconcierto, aburrimiento, desmotivación y desgano. Estos nuevos aspectos emocionales que empiezan a surgir y comienzan a repercutir en los diversos ámbitos de la vida de los y las adolescentes, y sobre todo en su bienestar psicológico, se resumen en un término que ha sido denominado **languidez pandémica**.

Este término fue usado por C. Keyes hace 20 años, definiéndolo como un estado donde hay ausencia de bienestar, pero no llega a la depresión, no hay síntomas de enfermedad mental, pero la persona no se siente bien. Un estado intermedio entre depresión y bienestar.

En abril de este año el psicólogo Adam Grant retomó este concepto, denominando al estado que predomina a nivel social como “languidez por pandemia”. Los signos son la alteración del estado de ánimo y el desasosiego interior, cuyas causas son la incertidumbre y la prolongación de la pandemia durante tanto tiempo.

Enrique Rojas, médico psiquiatra español, describe en su libro “La ilusión de vivir” algunos aspectos fundamentales para no perder la ilusión en las vivencias, a la vez que describe dicha pérdida como un tiempo de aburrimiento donde “no hay nada que entusiasme, que arrastre hacia adelante, todo se vuelve soso, insípido, indiferente, como si se tratara de una neblina difusa que avanza lentamente y cubre e invade”.

Mayor hermetismo, menor necesidad de comunicación, falta de energía, aburrimiento, desmotivación o falta de ganas para realizar actividades, la sensación de estancamiento y de infinitud de este tiempo, son algunas de las características que refieren sentir en este momento muchos adolescentes de nuestro país.

Las diferentes limitaciones a las que se han visto sometidos en el relacionamiento con sus amigos, familia, compañeros y los espacios compartidos sin dudas han afectado el funcionamiento pleno de sus recursos personales y su salud mental. Ciertamente es un malestar social circunstancial, con factores desencadenantes específicos que no debe ser patologizado, pero sí tomado en cuenta por la posibilidad de causar secuelas a largo plazo en los adolescentes.

El concepto de languidecer, que estamos percibiendo en las y los adolescentes, está directamente relacionado al agotamiento y cansancio producto del aislamiento, y la sensación de normalización de conductas automáticas donde la falta de control está relacionada a la imposibilidad de cambios. La desesperanza se suma en respuesta a dichos aspectos. Este año el estado de languidez es más prevalente que la depresión, es

un duelo que genera la pérdida de la normalidad, la pérdida por el sentido de las cosas, de las satisfacciones de la vida diaria.

El languidecimiento no da señales de alerta, es una tristeza suave donde se va perdiendo el impulso y el entusiasmo de a poco, abruma el aburrimiento y el estancamiento, la falta de alegría y la imposibilidad de proyectar nuevas cosas. La incertidumbre impacta generando miedo, angustia, predominio de la duda. Es una sensación de ir marchitándose.

Así, tomando en cuenta la dificultad de los y las adolescentes en pedir ayuda -algo que quedó evidenciado en el sondeo realizado por Unicef en 2020 sobre el impacto de la Covid-19 en adolescentes y jóvenes de Latinoamérica y el Caribe-, es indispensable estar atentos a los cambios que percibimos a nivel conductual y emocional para preservar la salud mental.

Una persona sensible y viviente no puede evitar estar triste ni inseguro. Lo que puede hacer a favor suyo es ser capaz de tolerar la inseguridad sin pánico ni miedo indebido (E. Fromm, 1990). Para enfrentar la languidez pandémica es importante generar la posibilidad de proyectar a futuro, pensar y motivar aspectos posibles de cambio, reforzar el pensamiento positivo, nuevas fuentes de placer, habilidades, intereses, con objetivos pequeños y promover actividades que entretienen y divierten como forma de evitar esa sensación de vacío y aburrimiento.

Asimismo, estimular los recursos personales de los y las adolescentes dentro de este contexto, por eso es vital no intentar anestesiarse lo desagradable, ni buscar distraerlo, sino tomar contacto con la emoción y nombrarla: “Estoy triste, aburrido, desilusionado, sin ganas de nada, etc.”. No tener miedo a las emociones desagradables o displacenteras es fundamental; aceptarlas ayuda a desarrollar capacidades de afrontamiento.

Es esencial promover los espacios de participación y aquellos que permitan romper con la rutina diaria, y sobre todo cuidar aspectos relacionados con la alimentación, el sueño y la socialización, en especial reafirmando valores como empatía, acompañamiento y resiliencia. Tendemos a considerar la felicidad como lo opuesto a la tristeza o la pena, nos esforzamos por evadir esas emociones de diversas maneras, pero es solo desde el vacío del aburrimiento, al decir de M. Heidegger, donde se construye, se da sentido y contenido a ser y estar en la vida. Fritz Perls expresó: “Aprender es descubrir que algo es posible”, y este tiempo ha sido y es sin dudas, un tiempo de aprendizajes y descubrimientos para todos, pero especialmente para los y las adolescentes de nuestro país.

Lic. Psic. Fani Alzugaray Prieto / Lic. Psic. Karina López Vidal

Comité de Adolescencia

Sociedad Uruguaya de Pediatría

Bibliografía

- Carrizo L. Salud mental en Uruguay en época de COVID 19. Estado de Situación RISEP 2021; (4).
- Fromm E. Psicoanálisis de la sociedad contemporánea. 1990
- Grant A. El malestar que sientes tiene un nombre: se llama languidez. New York Times 21 abril 2021. Disponible en: <https://www.nytimes.com/es/2021/04/21/espanol/covid-estado-animo.html> [Consulta: 12 junio de 2021].
- Keyes C. The mental health continuum : from languishing to flourishing in life .Jr Health Social Res. 2002, 43: 207-222
- Lesmes D. Uno se aburre: Heidegger y la filosofía del tedio. Bajo palabra. Revista de Filosofía. 2009; (4): 167-172
- Rojas E. La ilusión de vivir. Madrid: Temas de hoy, 1998.
- Unicef. La juventud opina sobre salud mental durante el Covid-19. El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes. Unicef, 2020. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>. [Consulta: 12 junio de 2021].
- WHO. Pandemic fatigue. Reinvigorating the public to prevent Covid-19. Copenhagen OE: WHO, 2020.

languidez pandémica - adolescentes - Covid-19 - Psic. Fani Alzugaray - Psic Karina López - Comité Adolescencia - SUP - CD.