



# Jóvenes, pandemia y retorno a las actividades

## Principales afectaciones psicológicas

Young people, pandemic and return to activities  
Main psychological effects

Por Verónica Reyes Guadarrama

**Resumen:** Entre las afectaciones psicológicas que ha presentado la población joven debido a la pandemia se encuentran síntomas de ansiedad, depresión, estrés postraumático y dificultad de adaptación. Al retornar a las actividades de la nueva normalidad es normal sentir miedo, pero debemos recuperar nuestra vida de forma paulatina, ser cuidadosos con las medidas de higiene y pedir ayuda profesional.

**Palabras clave:** jóvenes, pandemia, ansiedad, problemas psicológicos.

---

**Abstract:** Among the main psychological problems that the young population has presented due to the pandemic are symptoms of anxiety, depression, post-traumatic stress and difficulty in adaptation. When returning to the activities of the new normal, it is normal to feel fear, but we must gradually recover our life, be careful with hygiene measures and ask for professional help.

**Keywords:** youth, pandemic, anxiety, psychological problems.

Recibido: 01/07/21 • Aprobado: 07/07/21

**La pandemia** de COVID-19 ha sido estresante para toda la población; ha afectado no solo la salud sino aspectos económicos, sociales y emocionales. En este último rubro, las personas jóvenes de entre 15 y 24 años conforman un grupo vulnerable debido a que se encuentran en la transición de la adolescencia y la adultez temprana.

Lo anterior requiere de varios medios para lograrlo satisfactoriamente; sin embargo, durante la epidemia se han presentado dificultades que obstaculizan la salud mental. Los jóvenes han tenido que adaptarse a varios cambios significativos en su vida, como el aislamiento que acorta una parte fundamental de socialización entre sus pares, pérdidas familiares, momentos de recreación, problemas en el ciclo del sueño y actividades o rutinas no estructuradas, así como dificultad económica y problemas familiares, entre otros. Todo ello ha provocado situaciones con alteraciones psicológicas y emocionales, cuya intensidad y duración dependen de cada etapa.

Entre las principales manifestaciones se encuentran síntomas de ansiedad (taquicardia, temblores, sudoración, dolores de cabeza, pérdida

de la realidad, hiperventilación, angustia, pánico, náuseas, desmayo, hormigueo en las extremidades, sensación de debilidad o cansancio), depresión (miedo, disminución o aumento en el apetito, cansancio, baja tolerancia a la frustración e incluso deseos de morir, rasgos de agresividad o irritabilidad), estrés postraumático y duelos (por pérdidas de familiares, desempleo, repercusiones directas de la infección por medidas extremas, miedo a contagiarse, incertidumbre económica, etc.). Además de dificultad para tomar decisiones, adaptarse y otras habilidades.

Es importante que si se presentan o identifican algunos de estos síntomas,



Foto: Luis Quintero / Intervención: Gerardo Mercado

ya sea en nosotros mismos o en alguno de nuestros familiares, se pida apoyo o ayuda profesional, de lo contrario pueden cronificarse.

## ¿CÓMO REGRESAR A LAS ACTIVIDADES REDUCIENDO EL TEMOR?

Después del aislamiento, todos hemos tenido que modificar parte de nuestra vida y rutina, pues se creó un desequilibrio en cómo percibíamos el entorno (seguro hasta cierto punto) y en cómo lo vemos en la actualidad.

En este contexto, es posible experimentar episodios de estrés y temor, malestar e incertidumbre. Es normal y

## DESDE AGOSTO DE 2020, EL 80% DE LOS PACIENTES DE LA CMS-UAEM ACUDE POR AFECTACIONES PSICOLÓGICAS DERIVADAS DE LA PANDEMIA

por ello debemos dar validez a estas emociones y sentimientos. Recordemos que la capacidad de resiliencia y adaptación es diferente en cada persona, lo importante es que esta etapa sea funcional y ayude a disminuir el estado de ánimo negativo.

Como se mencionó, no es extraño padecer cierta ansiedad o miedo en la nueva normalidad, solo hay que considerar ciertas restricciones y cuidados que antes no teníamos. Regresar de forma progresiva y pausada a la rutina previene y evita el desarrollo de trastornos psicológicos como estrés postraumático, ansiedad, depresión y de adaptación.

La pandemia no ha terminado, hay que seguir afrontando el riesgo de contagio. No es posible evadir el miedo, pero sí podemos ser más precavidos y recuperar el control de nuestra vida. Las claves para avanzar, sin abandonar o dejar de lado las medidas de salud como el uso de mascarilla, la aplicación de gel antibacterial, el lavado de manos y la sana distancia, son retornar de manera paulatina y evitar la sobreinformación. 🗨️



### Verónica Reyes Guadarrama

es licenciada en Psicología. Ha sido docente y ha impartido talleres a pacientes en el Centro de Atención Primaria a las Adicciones (CAPA) de Metepec, Estado de México. Actualmente está a cargo del turno vespertino de área de Psicología en la Clínica Multidisciplinaria de la Salud UAEMéx, donde se da atención a niños, adolescentes y adultos.