



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES**

**Impacto del COVID-19 en las relaciones sociales de los
adolescentes**

Autor/a: Julia Cristina Serratos Alonso

Director/a: Virginia Cagigal de Gregorio

Madrid

2021/2022

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
1.1. Justificación teórica	5
1.2. Objetivos del trabajo	6
2. MARCO TEÓRICO	6
2.1. La adolescencia: etapa de cambios en el ciclo evolutivo.....	6
2.2. Estrategias de afrontamiento en los adolescentes ante una crisis	9
2.3. Impacto psicológico del COVID-19 en la población general.....	13
2.4. Impacto psicológico y evolución de las relaciones sociales en la adolescencia después del COVID-19.....	15
2.4.1. Impacto en la salud mental general.....	15
2.4.2. Influencia y uso de las redes sociales	19
2.4.3. Relaciones conflictivas y de acoso	21
2.4.4. Sexualidad.....	23
3. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	24
4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	29

RESUMEN

La crisis del COVID-19 ha supuesto grandes cambios para la sociedad a escala global. El 11 de marzo de 2020 la OMS declaró el virus como pandemia global, y seguidamente se instauró en España el estado de alarma y el consiguiente confinamiento domiciliario. Dadas las implicaciones de la realidad vivida en los dos últimos años, el objetivo del presente trabajo ha sido examinar las consecuencias psicológicas que ha tenido la pandemia en la población. El principal foco de interés es el impacto de esta en la salud mental de los adolescentes y sus dinámicas relacionales (centrando la atención en las redes sociales, las relaciones conflictivas y de acoso, y en las romántico-sexuales). Para ello, se ha realizado una revisión bibliográfica recopilando artículos de recursos como Google Scholar, ResearchGate, PubMed, PsycInfo, PSICODOC, ScienceDirect, y un manual de psicología del desarrollo. Los resultados muestran un claro descenso del bienestar psicológico entre la población. En adolescentes principalmente se ha detectado un aumento de la sintomatología ansiosa y depresiva, así como del tiempo transcurrido en redes sociales y cambios en su actividad sexual. A la luz de estos datos, se hace evidente la necesidad de prestar mayor atención al bienestar de los adolescentes, y se plantea una intervención basada en potenciar estrategias de afrontamiento adaptativas y relaciones sociales saludables.

Palabras clave: COVID-19, adolescencia, relaciones sociales, estrategias de afrontamiento, sexualidad, uso de redes sociales, bullying.

ABSTRACT

The COVID-19 crisis has brought major changes to society on a global scale. On March 11th, 2020, the WHO declared the virus a global pandemic, followed by a state of alarm and subsequent house arrest in Spain. Given the implications of the reality experienced in the last two years, the aim of this paper has been to examine the psychological consequences of the pandemic in the population. The main interest is to study the impact on adolescents' mental health and their relational dynamics (focusing on social media, conflictive and romantic-sexual relationships). To this end, a literature review was carried out compiling articles from resources such as Google Scholar, ResearchGate, PubMed, PsycINFO, PSICODOC, ScienceDirect, and a developmental psychology handbook. Results show a clear decrease in populations' psychological well-being. In adolescents, mainly an increase in anxious and depressive symptoms has been detected, as well as in

the time spent in social media and changes in their sexual activity. In light of these data, the need to pay greater attention to adolescents' well-being becomes clear. Therefore, an intervention focused on enhancing adaptive coping strategies and healthy social relationships is proposed.

Key words: COVID-19, adolescence, social relationships, coping strategies, sexuality, use of social media, bullying.

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Justificación teórica

El COVID-19 ha supuesto una crisis sanitaria, económica, social y política mundial que ha tenido un impacto negativo en diversos ámbitos de la vida de las personas. En diciembre de 2019 se documentaron los primeros casos en China, y a una velocidad sin precedentes la enfermedad se extendió al resto del mundo, declarando así la OMS el 11 de marzo de 2020 el virus como pandemia global. Poco después, el gobierno de España decretó el estado de alarma en todo el país (14 de marzo de 2020) y, con este, el confinamiento domiciliario, extendido hasta el 7 de junio (Gismero-González et al., 2020; Sandín et al., 2020; Wang et al., 2020). A partir de este momento se impusieron una serie de normas y limitaciones en favor de la salud pública y la reducción de los contagios y las muertes que, a su vez, han sido perjudiciales para la salud mental de la sociedad. Cuestiones como la mortalidad generada por la enfermedad, la falta de control respecto a esta y la aportación de información contradictoria por parte de los medios tienen efectos psicológicos negativos sobre las personas, además de las circunstancias del confinamiento en sí (Sandín et al., 2020).

En el presente trabajo interesa, en concreto, definir cuáles han sido los efectos de la pandemia y el confinamiento en los adolescentes y sus dinámicas relacionales. Como es bien sabido, en el desarrollo del adolescente las relaciones y la formación de un grupo de pares son de especial importancia. El grupo pasa a conformar una nueva red de apoyo y contribuye al desarrollo de la identidad, debido a la influencia que ejerce en la forma que tiene el adolescente de verse a sí mismo y a los demás (Steinberg y Sheffield, 2001). Asimismo, los iguales van sustituyendo en cierta medida a la familia como principal entorno de socialización (Ramos-Vidal, 2016), por lo tanto, aumenta el grado de autonomía del adolescente.

Precisamente, las circunstancias del confinamiento y, posteriormente, las reglas impuestas con el objetivo de reducir el contacto social han limitado en gran medida el desarrollo natural de las relaciones interpersonales de los adolescentes. Esto sugiere que se encuentran en situación de mayor riesgo que otros grupos de edad (Magson et al., 2021; Orben et al., 2020; Tamarit et al., 2020) y, por ello, se busca averiguar cuál ha sido el impacto de dicha realidad en distintos ámbitos de su vida.

Uribe et al. (2017) establecen que, para poder superar y responder de la mejor forma posible a las nuevas demandas y los cambios de esta etapa, que pueden suponer una fuente de estrés, el adolescente tendrá que poner en marcha una serie de habilidades de afrontamiento. Además de ser relevantes para las experiencias vitales propias de este periodo, los autores señalan que esas estrategias también serán necesarias ante circunstancias no normativas o impredecibles (como ha sido la pandemia). Con lo cual, es extremadamente importante definir cuáles son estas habilidades para promoverlas en los adolescentes de cara al futuro y reducir, en la medida de lo posible, los efectos psicológicos negativos de esta crisis.

1.2. Objetivos del trabajo

El objetivo principal del presente trabajo es describir las consecuencias del COVID-19 en la salud mental de los adolescentes, atendiendo principalmente a cómo ha afectado a sus relaciones interpersonales.

Como objetivos específicos se busca:

- Describir el impacto psicológico que ha tenido el confinamiento domiciliario, las normas en favor de la reducción de los contagios, etc. en la sociedad en general.
- Describir cuál ha sido la evolución de las relaciones sociales de los adolescentes antes y después de la pandemia. Se centrará la atención en aspectos como la influencia y el uso de las redes sociales, las relaciones conflictivas y de acoso, la sexualidad, y los factores de riesgo y protección.
- Reflexionar sobre las estrategias y elementos más importantes a desarrollar en este grupo en la intervención psicológica para promover su desarrollo saludable, como propuesta de cara al futuro y al hilo de las habilidades de afrontamiento empleadas por los adolescentes frente a otras situaciones de crisis.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. La adolescencia: etapa de cambios en el ciclo evolutivo

Para comprender la importancia de investigar el impacto psicológico y emocional de la crisis del COVID-19 en los adolescentes, primero se deben describir las características y

los cambios que vienen de la mano de esta etapa del ciclo vital que, a veces, pueden convertirla en especialmente complicada (Magson et al., 2021).

La adolescencia se define como un periodo que comprende la evolución de la infancia a la adultez, para lo cual la persona tiene que acometer una serie de tareas y cambios de tipo biológico, cognitivo, conductual, emocional y social (Viejo y Ortega-Ruiz, 2015).

El proceso que marca el inicio de esta etapa es lo que conocemos como pubertad: “proceso mediante el cual la persona alcanza la madurez sexual y la capacidad para reproducirse” (Papalia et al., 2009, p. 461). Esta supone una serie de cambios biológicos muy importantes, cuyo impacto psicológico será más o menos trascendental, en función de cómo se produzcan.

La franja de edad que compone la adolescencia siempre ha sido tema de debate, por lo que no hay un consenso claro. Desde hace ya varios años el periodo de la adolescencia se ha prolongado; por un lado, porque los primeros síntomas de la pubertad aparecen antes, y por otro, porque la entrada al mundo adulto y laboral cada vez se retrasa más, ya que la fase de formación y preparación es más larga (Papalia et al., 2009). Estos autores establecen que la adolescencia es una etapa que transcurre, aproximadamente, entre los 11 y 19 o 20 años de edad, similar a lo descrito por la Organización Mundial de la Salud, que la enmarca entre los 10 y 19 años de edad (cómo se citó en Gaete, 2015). Además, debido a que la transición a la adultez es más larga en el mundo occidental actual, se ha añadido una nueva etapa al desarrollo evolutivo del individuo: la adultez emergente (Papalia et al., 2009). Arnett (2000, 2004) y Furstenberg et al. (2005) la describen como una fase en la que, aunque todavía no se es del todo adulto, ya se ha dejado atrás la adolescencia, y generalmente se extiende de los 18 a los 25 años (como se citó en Papalia et al., 2009).

Tradicionalmente la adolescencia se divide en tres etapas, y cada una de ellas presenta rasgos comunes en el desarrollo psicosocial (Gaete, 2015; UNICEF, 2020): la adolescencia temprana (desde los 10 a los 13-14 años), la adolescencia media (desde los 14-15 hasta los 16-17 años) y la adolescencia tardía (desde los 17-18 años en adelante). Cada uno de estos periodos tiene una tarea central: en el primero los adolescentes deben ajustarse a todos los cambios físicos que vienen con la pubertad, en el segundo, cobra especial importancia la separación de los progenitores y la unión con los iguales y, en el

tercero, la búsqueda de la identidad personal y autonomía es lo más relevante (Gaete, 2015; UNICEF, 2020).

Stanley Hall (1904) fue uno de los primeros autores en estudiar la adolescencia en profundidad, y la define como una etapa de tensiones o “tormenta y estrés”. Según el autor, se caracteriza por el intento de ajuste a los cambios hormonales, que producen confusión y oscilación emocional, y a las demandas externas por aproximarse a la adultez (como se citó en Papalia et al., 2009; Viejo y Ortega-Ruiz, 2015). En cierta manera, esta visión deriva del hecho de que, debido a estas transformaciones biológicas, se produce un “desajuste neuronal” por el cual la reactividad emocional aumenta en respuesta a estresores reales y/o percibidos, pero el sistema de autorregulación destinado a manejar dichas emociones no se termina de desarrollar hasta las primeras etapas de la adultez (Magson et al., 2021).

Esta perspectiva de la adolescencia ha perdurado durante muchos años, y ha llevado a poner el foco de estudio en las conductas de riesgo y factores negativos que pueden aparecer en estos años (Viejo y Ortega-Ruiz, 2015). No obstante, ha ido evolucionando hacia la idea de que, si bien es cierto que puede ser una etapa compleja en la cual el conflicto familiar, la emotividad negativa, la depresión, las conductas de riesgo, y la inestabilidad emocional son más frecuentes (Papalia et al., 2009), no tienen por qué existir más conflictos que en otros periodos del ciclo vital (Viejo y Ortega-Ruiz, 2015). Dicho cambio de rumbo es importante ya que, si los adultos dan por sentado que ha de ser una etapa llena de tensiones y dificultades, pueden llegar a no diferenciar lo que es normativo de las señales que indican una necesidad especial (Papalia et al., 2009).

Entre las numerosas tareas que deben realizar los adolescentes durante estos años, una de las principales es la búsqueda de identidad. Según Erikson (1950), la identidad se trata de una formación congruente del yo a través de objetivos, creencias y valores con los que el sujeto se compromete (como se citó en Papalia et al., 2009). Por lo tanto, la búsqueda de esta consiste en un proceso saludable por el cual se da sentido al yo, para que así se puedan afrontar exitosamente las demandas de la adultez, a pesar de que la crisis de identidad no se resuelva por completo y surja en etapas posteriores. Siguiendo la teoría de Erikson (1982), si los adolescentes superan con éxito esta tarea desarrollarán la “fidelidad”, definida como un sentimiento estable de lealtad o de pertenencia y/o identificación con un grupo de amigos, unas creencias y unos valores (como se citó en Papalia et al., 2009).

Otra tarea fundamental a llevar a cabo en este periodo evolutivo es la búsqueda de autonomía y el proceso de individuación de los padres (Olivia, 2011; Papalia et al., 2009). Resulta interesante comprender cómo se desarrollan las relaciones interpersonales en la adolescencia desde la teoría del apego, ya que el significado y la manifestación de los procesos de apego se verán influidos por la diversidad de cambios que ocurren en esta etapa vital (Oliva, 2011). Olivia (2011) y Papalia et al. (2009) definen el proceso de individuación como la batalla del adolescente por conseguir mayor independencia y encontrar su individualidad. Según Collins y Laursen (2000) esto lleva a una cierta desvinculación de los progenitores y a un mayor acercamiento al grupo de pares, que poco a poco cubrirán muchas de las necesidades que antes cubrían los padres, ya que las relaciones entre iguales van adquiriendo mayor soporte emocional, intimidad, cariño y reciprocidad (como se citó en Oliva, 2011).

Así, la relación con los iguales se convierte en uno de los elementos centrales en la vida del adolescente, que va a ser una fuente muy importante de regulación emocional y de apoyo ante las adversidades (Oliva, 2011). No obstante, este aumento en la importancia de las relaciones sociales también puede convertirse en una de las principales fuentes de conflicto y estrés (Somerville, 2013). Esto unido a la mayor reactividad y falta de regulación emocional características de la adolescencia suponen factores de riesgo para el desarrollo de diferentes trastornos psicopatológicos, entre ellos la depresión, la ansiedad generalizada, los trastornos de la conducta alimentaria, y la ansiedad social (Magson et al., 2021). Rapee et al. (2019) denominan a estos trastornos comunes en la adolescencia como “socioemocionales”, y se caracterizan por el deterioro en el funcionamiento social y afectividad negativa elevada.

En definitiva, es la combinación de varios factores lo que lleva a deducir que los adolescentes están en mayor riesgo de desarrollar problemas psicológicos ante la crisis del COVID-19, que son: las características evolutivas de la adolescencia, la tendencia al desarrollo de los trastornos mencionados, y las características del confinamiento y las restricciones en favor de la reducción de la transmisión del virus (Magson et al., 2021).

2.2. Estrategias de afrontamiento en los adolescentes ante una crisis

A continuación, se describirán las estrategias de afrontamiento y qué papel juegan en la adolescencia, así como cuál es su utilidad ante situaciones que producen estrés (como es la crisis del COVID-19). Se considera importante esta cuestión puesto que, como postulan

Macías et al. (2013), uno de los factores personales considerado como principal influyente en el bienestar psicológico y la calidad de vida es el afrontamiento, además de porque dicho bienestar en niños y adolescentes se ve afectado negativamente por situaciones de crisis (Meherali et al., 2021).

Ante realidades que producen estrés y malestar, los individuos ponen en marcha una serie de estrategias de afrontamiento que son definidas por Lazarus y Folkman (cómo se citó en Reyes et al., 2017) como: “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (1986, p. 141).

Las distintas respuestas emocionales, como puede ser el estrés, están mediadas por un proceso de evaluación cognitiva que lleva a cabo el sujeto sobre la situación que está viviendo. En primer lugar, éste toma en cuenta las consecuencias que la situación puede tener para él (evaluación primaria), y después valora los recursos o estrategias que tiene disponibles para afrontar la situación de la mejor forma posible (evaluación secundaria), ya que por lo general supone una amenaza o un reto. En esta segunda evaluación es en la que se pone de manifiesto la estrategia de afrontamiento que se utilizará. Se debe tener en cuenta que las estrategias que utiliza una persona cambian según la situación, debido a su constante interacción con el contexto (Romero et al., 2010). Por lo tanto, la respuesta que pongan en marcha los adolescentes ante una crisis dependerá en gran medida de sus experiencias previas con situaciones de emergencia, las circunstancias socioeconómicas de su familia, problemas de salud física y/o mental previos, y su contexto cultural, entre otros (Meherali et al., 2021; Brooks et al., 2020a). Monat y Lazarus (1991) también mencionan la influencia de los recursos y destrezas sociales para la resolución de conflictos del individuo, su ideología y valores personales, y el nivel de peligro percibido (como se citó en González y Hernández, 2009).

Todo ello lleva a la conclusión de que los mecanismos de afrontamiento son de gran complejidad y, por ello, se deberá observar su funcionalidad en base a las características de la situación que produce estrés, la etapa vital del adolescente, el contexto, el apoyo social que tenga, etc. (Romero et al., 2010).

El estrés cada vez afecta a mayor número de personas, tanto a adultos como a niños y adolescentes, y puede producir alteraciones en la salud y conducta del individuo, así como

en su bienestar psicológico. Se ha observado que para la población más joven, el estrés tiene consecuencias tanto de tipo psicológico como somático, sin embargo, su desarrollo va a estar mediado por las estrategias de afrontamiento (González y Hernández, 2009). Estos autores remarcan la importancia de estudiar dichos procesos en niños y adolescentes: por un lado, porque se encuentran en una etapa vital de muchas demandas externas (que se suman a los cambios de su desarrollo) y, por otro, porque se ha visto que muchas de las conductas de riesgo que desarrollan están relacionadas con una dificultad para lidiar con sus problemas y emociones. En relación con esto, Folkman (1986) considera que en cada etapa vital se evalúan de manera diferente las amenazas y, por tanto, se dan diferentes formas de afrontamiento (como se citó en Macías et al., 2013).

Previo a definir en mayor profundidad esta cuestión, cabe mencionar la diferencia entre estilos y estrategias de afrontamiento: los primeros se refieren a la tendencia general de un sujeto en la forma de afrontar las dificultades, y las segundas son actuaciones específicas que vienen determinadas por el estilo de afrontamiento, y según la influencia de distintas variables pueden cambiar (González y Hernández, 2009).

Han sido muchas las categorizaciones realizadas sobre las estrategias de afrontamiento. Una de las más conocidas es la realizada por Lazarus y Folkman (1986), que establecen dos grandes estilos de afrontamiento: el *afrontamiento dirigido al problema* y el *afrontamiento dirigido a la emoción*. El primero se relaciona con estrategias de afrontamiento enfocadas a enfrentarse y cambiar el problema, y el segundo con estrategias que tratan de evitar o disminuir el malestar emocional (como se citó en Macías et al., 2009). Por otro lado, Frydenberg y Lewis (1990, 1993) elaboraron una clasificación más precisa y centrada en los adolescentes, con dieciocho estrategias agrupadas en tres estilos de afrontamiento (como se citó en González y Hernández, 2009): *resolver el problema*, *afrontamiento en relación con los demás* y *afrontamiento improductivo*. Esto lo hicieron a través de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS), ajustada al contexto español por Pereña y Seisdedos (1997). Los dos primeros estilos se consideran eficaces, ya que *resolver el problema* habla del afrontamiento directo a la situación y búsqueda de soluciones, y el otro implica externalizar el malestar y buscar apoyo social. En cambio, el *afrontamiento improductivo* no se considera funcional, ya que engloba estrategias más dirigidas a la evitación y a la no resolución de los conflictos (González y Hernández, 2009).

Según Kirchner et al. (2011), los mecanismos de afrontamiento más activos y enfocados a la resolución del problema se relacionan en menor medida con la psicopatología que aquellos más pasivos y centrados en la emoción. Compas et al. (1988) argumentan que es importante educar a los adolescentes en el uso de estrategias de afrontamiento centradas en el problema y tratar de reducir las de tipo evitativo, ya que estas últimas pueden resultar poco eficaces e incrementar el malestar psicológico (como se citó en Reyes et al., 2017). En relación con esto, Steiner et al. (2002) descubrieron que las conductas de riesgo y una peor salud física y/o mental se relacionaban positivamente con las habilidades de afrontamiento de tipo evitativo, frente a una relación negativa con las estrategias dirigidas a resolver el problema (como se citó en González y Hernández, 2009).

Una vez definido el concepto, se describirá lo encontrado en investigaciones previas a la pandemia sobre cuáles son las habilidades de afrontamiento más recurrentes en la adolescencia. Reyes et al. (2017) realizaron un estudio con una muestra de 400 adolescentes de entre 12 y 16 años, cuyo objetivo era determinar los mecanismos de afrontamiento que empleaban ante situaciones que generan miedo. Las chicas recurrían sobre todo a estrategias de búsqueda de apoyo social y desahogo emocional. En contraste, los chicos principalmente ponían en marcha estrategias dirigidas a resolver el problema, de tipo agresivo y de evasión o distracción. Por otro lado, Ramos-Vidal et al. (2016) observaron en el sexo masculino mayor tendencia al estilo de *afrontamiento improductivo* (empleando estrategias como por ejemplo ignorar el problema), y a la estrategia de invertir en relaciones íntimas, y en el femenino vieron mayor prevalencia de estrategias como preocuparse, búsqueda de pertenencia y reservar el problema para sí mismas.

Por otro lado, en el contexto de la pandemia, Narváz et al. (2021) llevan a cabo una investigación con 145 adolescentes colombianos de entre 14 y 19 años para determinar la correlación entre las variables de experiencias vitales estresantes, resiliencia y estrategias de afrontamiento en el contexto del COVID-19. Estos observaron que las habilidades a las que más recurrían los participantes eran: de evitación (emocional y cognitiva), dirigidas a resolver el problema y externalización de la dificultad de afrontamiento. En cambio, estrategias como la búsqueda de apoyo social y/o profesional eran menos utilizadas. En concordancia con lo encontrado en los estudios anteriores, Narváz et al. (2021) advirtieron una relación positiva entre situaciones vitales estresantes y las estrategias de tipo evitativo, de expresión de las dificultades de afrontamiento y las agresivas. Por ello, plantean que estas son menos efectivas a la hora de manejar las

dificultades relacionadas con la pandemia. En cambio, las estrategias dirigidas a resolver el problema y de búsqueda de apoyo social se relacionaban negativamente con los acontecimientos estresantes.

En suma, debido a que los adolescentes han sufrido grandes cambios estresantes durante la pandemia, se debe investigar en mayor profundidad sobre cuáles han sido las estrategias de afrontamiento más empleadas, diferenciando entre aquellas que han permitido una mejor adaptación y aquellas que la han dificultado (Narváez et al., 2021). De este modo, dada la importancia del afrontamiento en el bienestar psicológico (Meherali et al., 2021), se podrá determinar qué habilidades es preciso fortalecer en la intervención psicológica para mejorar la salud mental de los adolescentes de cara al futuro (Narváez et al., 2021).

2.3. Impacto psicológico del COVID-19 en la población general

Previo a describir las consecuencias que ha tenido esta crisis en la salud mental de los adolescentes, es relevante exponer el impacto que ha tenido en la población general. Esto es porque, por un lado, ayuda a comprender la gravedad de la situación, y por otro, porque pone de manifiesto que los padres pueden ver su capacidad de cuidar y gestionar las emociones negativas de sus hijos mermada debido al impacto de la pandemia en su propio bienestar psicológico (Cacchiarelli et al., 2021).

La crisis del COVID-19 ha tenido gran impacto en la vida de todos los ciudadanos del mundo. Las restricciones impuestas por el gobierno para reducir el contagio han resultado en el distanciamiento social y el aislamiento, pudiendo tener graves consecuencias en la salud mental de las personas (Magson et al., 2021). Por lo tanto, en estos momentos de incertidumbre es de especial importancia atender al bienestar psicológico y emocional de los individuos (Meherali et al., 2021).

Por lo general, una cuarentena es vivida como una experiencia desagradable. La experimentada a raíz del COVID-19 ha traído consigo la pérdida de libertades, la incertidumbre e inseguridad ante la posibilidad de infectarse, el distanciamiento de los seres queridos, el aburrimiento y la frustración, entre otras cuestiones. Todo ello deriva en consecuencias negativas para la salud mental de las personas y, por lo tanto, es importante tratar de mitigarlas lo máximo posible para que las medidas en favor de la protección de la salud pública sean realmente satisfactorias (Brooks et al., 2020b).

Antes de nada, es importante exponer cuáles se ha visto que son los factores que más afectan y empeoran la salud mental de las personas durante y después de una cuarentena, en base a otras ocurridas en el pasado. En cuanto a aquellos que pueden influir durante el periodo de encierro, Brooks et al. (2020b) mencionan los siguientes: el miedo al contagio, la duración de la cuarentena, el aburrimiento y la frustración, no tener los suministros necesarios y la obtención de información inadecuada o insuficiente por parte de los medios de comunicación. Por otro lado, describen el nivel de ingresos económicos y la estigmatización a personas que tienen contacto frecuente con el virus o tienen síntomas (en relación con actitudes hostiles y de evitación, miedo y sospecha) como dos de los estresores que más pueden influir negativamente en la salud mental de la población al acabar una cuarentena.

En cuanto a las consecuencias psicológicas que pueden surgir en la población ante una situación de confinamiento, el aumento de la ansiedad, el miedo y/o pánico, la agresividad, los problemas relacionados con el sueño y la alteración de los ritmos circadianos, los síntomas de estrés postraumático y depresión, la decepción, la apatía y/o abulia, el desconcierto y el duelo son algunas de las más mencionadas (Brooks et al., 2020b; Gismero-González et al., 2020).

Varios estudios han corroborado estos datos hallados en pandemias anteriores. En una investigación con 1210 participantes llevada a cabo en una ciudad de China durante las primeras semanas del brote de COVID-19, el 58,3% calificaron el impacto psicológico que estaba teniendo en ellos como moderado-severo (Wang et al. 2020). Un segundo estudio realizado en China observó una prevalencia del 35,1% del trastorno de ansiedad generalizada; 20,1% de los síntomas depresivos; y 18,2% de perturbaciones en el sueño (Huang y Zhao, 2020). Otra investigación realizada en la población española describe un aumento en las puntuaciones de los participantes en afectos negativos y un descenso en los positivos después de llevar dos meses en confinamiento. En concreto, las reducciones más notables fueron en “entusiasmado” y “emocionado”, y en cuanto a los afectos negativos fue de especial relevancia el aumento de “apenado”, “asustado” y “angustiado”, ya que concuerdan con la incertidumbre y el miedo que caracterizan a la crisis producida por el COVID-19 (Gismero-González et al., 2020).

Dichas investigaciones también estudiaron cuál es la influencia de las variables demográficas en el impacto psicológico de la pandemia. Wang et al. (2020) identificaron como factores de riesgo principales el sexo femenino y edades más jóvenes. Observaron

que tanto mujeres como jóvenes estudiantes tenían más probabilidades de experimentar aumento en los niveles de ansiedad, estrés y depresión. En el estudio llevado a cabo por Gismero-González et al. (2020) se han corroborado estos datos: los jóvenes-adultos de entre 18 y 35 años presentaban mayores puntuaciones en afectos negativos que las personas de 36 años en adelante, al igual que las mujeres frente a los hombres. De la misma forma, Huang y Zhao (2020) descubrieron mayor prevalencia de síntomas depresivos y del trastorno de ansiedad generalizada en personas más jóvenes que en las más mayores. Además de estos, también se han identificado como factores de riesgo para el desarrollo de estrés postraumático el formar parte de un grupo de riesgo para contraer el virus y tener patrones de sueño de mala calidad (Gómez-Becerra et al., 2020). Todo ello pone de manifiesto la necesidad de prestar mayor atención a determinados grupos de la población, entre ellos los jóvenes.

2.4. Impacto psicológico y evolución de las relaciones sociales en la adolescencia después del COVID-19

2.4.1. Impacto en la salud mental general

Los estudios realizados hasta la fecha acerca de las consecuencias que ha tenido la pandemia en la población adolescente son escasos. A pesar de que las restricciones impuestas para reducir los contagios han afectado a personas de todas las edades, se reitera la posibilidad que hayan sido especialmente complicadas para los adolescentes (Magson et al., 2021; Orben et al., 2020; Tamarit et al., 2020). Esto se debe a que han sido apartados del grupo de pares, familia extensa y otras redes de apoyo social en un momento en el que el que las relaciones juegan un papel crucial en su crecimiento personal. Así, muchos se han sentido solos y aislados, situándoles en mayor riesgo de desarrollar problemas psicológicos (Magson et al., 2021).

Entre otras cosas, Magson et al. (2021) observaron que el no poder pasar tiempo con los amigos durante la cuarentena era uno de los factores que más malestar causaba entre los adolescentes, seguido de la preocupación por que un familiar o amigo se contagiase del virus y desarrollase síntomas graves o falleciese. Igualmente, la imposibilidad de acudir a eventos sociales y de realizar sus actividades extracurriculares regulares eran otras dos de las variables que más desasosiego les producían. Por el contrario, no mostraron demasiada preocupación por ser ellos mismos los que se contagiasen gravemente. Esto

sugiere que el virus en sí no es lo que más impacto psicológico ha tenido en los adolescentes, si no las restricciones impuestas para frenarlo (Magson et al., 2021).

Marqués de Miranda et al. (2020) llevaron a cabo una revisión sistemática de 51 estudios en países asiáticos acerca del efecto psicológico de la crisis del COVID-19 en niños, adolescentes y jóvenes, con un total de 11.599 participantes. Se observó que de los adolescentes de entre 12 y 18 años, el 41% presentaba síntomas de depresión y el 36% de ansiedad (como se citó en Cacchiarelli et al., 2021). En otro estudio realizado con 622 participantes canadienses de entre 14 y 18 años, se compararon informes retrospectivos acerca de su salud mental tres meses antes de la pandemia y tres semanas después. Los sujetos percibieron un empeoramiento en su bienestar durante este periodo, principalmente reportando mayores niveles de depresión y ansiedad, además de un descenso en el estado de ánimo (Hawke et al., 2020). Asimismo, Jiao et al. (2020) identificaron que los adolescentes experimentaban con frecuencia irritabilidad, dificultad de concentración y miedo a que un miembro de la familia contrajese el virus (unido a los síntomas de ansiedad y depresión).

Ellis et al. (2020) señalan que los sentimientos de soledad y la depresión afectan directamente al desarrollo de conductas de riesgo, las relaciones interpersonales, la mortalidad y los resultados académicos. Estos autores llevaron a cabo un estudio con 1.054 adolescentes canadienses de entre 14 y 18 años a través de encuestas online. Observaron que el 43% de ellos tenía altos niveles de preocupación y estrés con respecto a la pandemia, lo cual estaba estrechamente relacionado con el aumento en los sentimientos de soledad y síntomas de depresión.

También se han realizado estudios desde la percepción de los padres sobre el impacto psicológico que ha tenido la cuarentena en sus hijos. Uno de ellos fue realizado por Orgilés et al. (2020) en España e Italia durante el confinamiento, y en este el 85,7% de los padres reportaron que habían notado cambios comportamentales y emocionales en sus hijos (de entre 3 y 18 años). La dificultad para concentrarse fue el síntoma más nombrado, con un 76,6% de los padres, seguido del aburrimiento, el nerviosismo, los sentimientos de soledad, la irritabilidad, la inquietud y la preocupación, con más del 30% de los padres. Estos resultados concuerdan con lo encontrado en otra investigación realizada con 972 padres y madres con hijos de entre 3 y 18 años, donde se observó que las afectaciones psicológicas más prevalentes según los padres eran los problemas de conducta, la

sintomatología emocional y la puntuación de dificultades totales (Gómez-Becerra et al., 2020).

Una vez revisados los datos encontrados sobre el impacto psicológico de la pandemia en los adolescentes, es pertinente indagar sobre qué variables han sido identificadas como posibles mediadoras en este cambio. Han sido muchas las mencionadas, entre ellas: el sexo, la edad, la exposición a los medios, las preocupaciones relacionadas con el COVID-19, el conflicto intrafamiliar, los cambios en el aprendizaje, el nivel de apoyo y vínculo social, y el respeto a las restricciones impuestas (Magson et al., 2021). A continuación, se comentarán aquellas en las que sí se ha identificado una posible relación con cambios en el bienestar psicológico, a excepción de la variable exposición a los medios que se dejará para el siguiente apartado.

En cuanto al sexo, han sido varios los estudios que han observado una diferencia entre el bienestar psicológico de los chicos y de las chicas. Destaca principalmente el aumento más notable en las chicas de síntomas depresivos y ansiosos, de los niveles de estrés, sentimientos de soledad, y un descenso más significativo en la satisfacción vital en comparación con los varones (Ellis et al., 2020; Magson et al., 2021; Tamarit et al., 2020; Zhou et al., 2020). Estos resultados son coherentes con la mayor prevalencia de los trastornos psicopatológicos denominados como “socioemocionales” en chicas (Rapee et al., 2019), y con otros estudios que han percibido mayor vulnerabilidad en ellas para experimentar malestar psicológico (De la Barrera et al., 2019 como se citó en Tamirt et al., 2020).

En cambio, la relación entre la edad y el impacto psicológico de la pandemia no es tan evidente. Ellis et al. (2020), Magson et al. (2021) y Tamarit et al. (2020) no observaron en sus estudios diferencias significativas en el malestar psicológico de los participantes según la etapa de la adolescencia. Sin embargo, en investigaciones anteriores como la de Hagquist (2010) (como se citó en Tamarit et al., 2020) y Goldbeck et al. (2007) (como se citó en Magson et al., 2020) se ha identificado un aumento de la probabilidad para experimentar problemas psicológicos en la adolescencia tardía. Por lo tanto, se necesita mayor investigación al respecto para determinar la existencia de una posible relación.

Por otra parte, se ha visto que el cambio de modalidad de aprendizaje presencial a online ha podido influir en la salud mental de los adolescentes. Magson et al. (2021) observaron en su muestra de entre 13 y 16 años una relación entre los niveles más altos de síntomas

depresivos y haber experimentado dificultades a la hora de recibir lecciones online (por ejemplo: por problemas con internet, la imposibilidad de hacer preguntas a la profesora, problemas de motivación). Sin embargo, los participantes no mostraron gran preocupación por los estudios. En cambio, Ellis et al. (2020), con una muestra de entre 14 y 18 años si observaron alta preocupación por los estudios, principalmente en los adolescentes cursando los últimos años. Magson et al. (2021) postulan que estas discrepancias podrían deberse a dos cuestiones: por un lado, al momento temporal en el que se realizaron los estudios (poco después del inicio de la pandemia vs. más adelante) y, por otro, a la diferencia de edad de las muestras (más adolescentes en el último curso del colegio vs. más en cursos inferiores).

Asimismo, el conflicto intrafamiliar y sentirse apoyado y vinculado socialmente parecen haber afectado al bienestar psicológico de este sector de la población. Aproximadamente un 25% de los adolescentes reportaron que el conflicto con sus padres había aumentado durante el periodo de aislamiento, lo cual estaba relacionado con la disminución de la satisfacción con la vida y con el incremento de síntomas depresivos (Magson et al., 2021). Los autores explican que cabe la posibilidad de que estos resultados estén vinculados con que los adolescentes, precisamente, buscan ganar autonomía con respecto a sus progenitores y relacionarse más con sus iguales (Somerville, 2013). A pesar de este aumento del conflicto con los padres, Ellis et al. (2020) observaron una clara relación entre el bienestar psicológico y pasar tiempo con la familia. Esto concuerda con la importancia que tiene sentirse socialmente conectado y apoyado, que se ha identificado como un claro mediador en la salud mental de los adolescentes durante la cuarentena: aquellos que presentaban niveles más bajos en síntomas depresivos y ansiosos y mayor satisfacción vital decían sentirse conectados (Magson et al., 2021).

Finalmente, también se han encontrado asociaciones entre el cambio en la salud mental de los adolescentes y las preocupaciones sobre el COVID-19 y el cumplimiento de las restricciones. Por un lado, Magson et al. (2021) constataron que los participantes que tenían niveles más altos de estrés relacionados con el virus presentaban un aumento más notable de síntomas depresivos y ansiosos, y mayor descenso en la satisfacción vital. Igualmente, en varios estudios se ha visto que los adolescentes que cumplían más firmemente las restricciones de movilidad y las medidas de salud mostraban mayor bienestar psicológico (Magson et al., 2021; Wang et al., 2020).

2.4.2. Influencia y uso de las redes sociales

En la actualidad, las tecnologías tienen una gran presencia en la vida cotidiana de todo el mundo, y los jóvenes han sido una de las primeras generaciones en adoptarlas como parte de su normalidad, entre ellas las redes sociales y los “smartphones” (Orben et al., 2020). Estos frecuentan las redes con fines de entretenimiento, socialización y aprendizaje, y ante el distanciamiento social impuesto por la crisis del COVID-19, la posibilidad de conectar con otros a través de ellas propone una alternativa ante dicha realidad y, quizás, una forma de aliviar las consecuencias psicológicas negativas de la misma (Orben et al., 2020). Sin embargo, las redes sociales también se han asociado a impactos negativos en la salud mental: entre otros autores, Keles et al. (2020) encontraron una correlación entre el tiempo invertido en redes y síntomas de depresión, distrés y ansiedad (como se citó en Guessoum et al., 2020). Por lo tanto, es importante indagar esta cuestión en mayor profundidad.

Existen gran variedad de redes sociales y todas ellas permiten realizar diferentes actividades, que pueden englobarse en dos grandes categorías: uso activo y uso pasivo (Clark et al., 2018; Verduyn et al., 2017). El primero hace referencia a actividades que facilitan y permiten la interacción directa con otros usuarios, como por ejemplo enviar mensajes privados, compartir mensajes o fotografías, etc. En contraste, el segundo hace referencia a actividades que implican observar lo que otros hacen sin una intercomunicación directa, como por ejemplo observar los perfiles de otros usuarios, sus comentarios y fotografías, etc. (Clark et al., 2018; Verduyn et al., 2017). El uso activo de las redes se relaciona con un aumento del bienestar psicológico y mantenimiento de las relaciones sociales; en cambio, el uso pasivo se vincula con un descenso del bienestar (Clark et al., 2018; Orben et al., 2020; Verduyn et al., 2017).

En relación con las consecuencias psicológicas positivas asociadas al uso activo de redes sociales, Yau et al. (2018) observaron en su estudio que algunas de las principales cualidades positivas de la interacción cara a cara entre adolescentes también están presentes cuando se relacionan en redes, entre ellas: apoyo y recompensa social, intercambio de información y comunicación (como se citó en Orben et al., 2020). Por otro lado, en una investigación realizada con adolescentes de entre 13 y 17 años, el 81% reportó que el uso de redes sociales les hacía sentirse más conectados con sus amigos; el 69% que les ayudaba a conectar con grupos más diversos; y el 68% que les permitía

encontrar apoyo social en momentos difíciles (Anderson y Jiang, 2018). Contrariamente, el uso pasivo de las redes principalmente se ha asociado a un mayor aislamiento y constante comparación con los otros (Clark et al., 2018).

En cuanto al uso de las tecnologías durante la pandemia, Ellis et al. (2020) observaron en su estudio con adolescentes un aumento considerable del tiempo transcurrido en redes sociales como Snapchat, Instagram, TikTok u otras durante las primeras fases del confinamiento (el 48% reportó estar conectado más de 5 horas diarias y el 12% más de 10). Igualmente, Burke et al. (2021) advirtieron un aumento en el uso de todo tipo de tecnologías por parte de los adolescentes (televisión, redes sociales, teléfonos...) después del cierre de colegios y otras medidas de distanciamiento social. Además, a través de estas plataformas los adolescentes también han seguido las noticias acerca del COVID-19, recibiendo gran cantidad de información que tiende a aparecer de manera más simplificada (Guessoum et al., 2020).

Este incremento en el uso de las redes y tecnologías nos lleva a preguntarnos cuáles serán las consecuencias en la salud mental de los adolescentes y en su forma de relacionarse. Sin embargo, los resultados encontrados sobre esta cuestión no son del todo concluyentes.

Por un lado, Ellis et al. (2020) observaron que conectarse con los amigos virtualmente se relacionaba con niveles más altos de depresión, pero más bajos de soledad. De igual manera, se ha asociado el aumento del uso de las tecnologías durante la pandemia con el malestar psicológico, principalmente con síntomas de ansiedad y depresión (Burke et al., 2021; Ellis et al., 2020). Sin embargo, Burke et al. (2021) observaron una diferencia entre aquellos individuos que, previo a la pandemia, tendían a utilizar las redes sociales como estrategia de afrontamiento (como forma de relacionarse con otros) y los que no. La asociación entre los síntomas depresivos y el aumento del uso de las redes se veía reducida en el primer tipo de individuos, pero en los segundos no. En contraposición, Magson et al. (2020) encontraron que la alta exposición a medios de comunicación tradicionales (por ejemplo: televisión y periódico) se relacionaba con un descenso en los niveles de ansiedad, y no tenía un impacto significativo en los niveles de depresión y satisfacción vital. Tampoco observaron una relación entre cambios en la salud mental y la frecuencia de exposición a información sobre el COVID-19 en redes sociales.

Al margen de lo expuesto en el párrafo anterior, es importante reconocer la relevancia que han cobrado las redes sociales durante los tiempos de distanciamiento social,

convirtiéndose en el principal medio de interacción y comunicación social para todos (Salamero et al., 2021). De hecho, se ha visto que después de un tiempo de aislamiento social la comunicación a través de las redes alivia los efectos negativos de la experiencia (Orben et al., 2020). Por ello, dada la importancia de la vinculación con el grupo de pares en la adolescencia, las conexiones virtuales saludables entre amigos deben ser impulsadas, principalmente porque pueden reducir la sensación de aislamiento (Ellis et al., 2020).

En definitiva, tanto el tiempo transcurrido en las redes como el tipo de uso que se les da es importante a la hora de determinar y comprender cómo estas influyen en la salud mental y relaciones interpersonales de los adolescentes (Clark et al., 2018; Ellis et al., 2020; Orben et al., 2020). Asimismo, habrá que tener en cuenta las diferencias individuales en cuanto a la personalidad y el contexto de cada uno (Orben et al., 2020).

2.4.3. Relaciones conflictivas y de acoso

El acoso escolar o bullying se entiende como el abuso repetido y deliberado de una persona (o varias) hacia otra de su misma edad más vulnerable y con menos recursos para responder (Gómez-León, 2021). Esta realidad afecta a todas las áreas en la vida de los niños y adolescentes (escolar, salud, social), y es posible que haya aumentado desde la aparición de la pandemia, agravando las consecuencias psicológicas ya descritas (Armitage, 2021).

La violencia entre niños y adolescentes es un problema de salud pública que según Tang et al. (2020), afecta a un 35,3% de los adolescentes de entre 12 y 15 años. Las víctimas de bullying se ven perjudicadas por gran número de consecuencias negativas, entre ellas el estrés, el miedo a ir al colegio, la ansiedad, el bajo rendimiento escolar, las dificultades para la concentración, la baja autoestima, las conductas autolesivas, etc. (Gómez-León, 2021; Tang et al., 2020). Ballesteros et al. (2018) reportaron que un 68,8% de las víctimas de acoso escolar presentaban síntomas depresivos y un 67,2% ansiedad, además de otros malestares. Por otro lado, observaron que un 70,5% de las víctimas de ciberbullying tenían síntomas depresivos y un 73,8% ansiedad.

Frente a la crisis del COVID-19, varios autores (Fegert et al., 2020; Shanahan et al., 2020) afirman que haber sido víctima de bullying supone un factor de riesgo para experimentar mayor malestar psicológico durante la pandemia (como se citó en Gómez-León, 2021). Asimismo, es importante señalar que además de las formas tradicionales de bullying

(agresiones físicas, verbales y psicológicas), desde el auge de las tecnologías y las redes sociales el *ciberbullying* ha cobrado gran presencia (Armitage, 2021), que consiste en acoso y maltrato psicológico a través de las redes sociales (Gómez-León, 2021). Como se ha visto en el apartado anterior, el tiempo que pasan los adolescentes en las redes ha aumentado con la aparición del COVID-19, por lo que es posible que el número de víctimas de ciberbullying también haya aumentado (Armitage, 2021; Gómez-León, 2021). Añadido a esto, Armitage (2021) plantea el riesgo de que las víctimas se enfrenten tanto a formas tradicionales como digitales de bullying una vez reabran los colegios en todo el mundo.

En contraposición, también se plantea la posibilidad de que, debido al distanciamiento social y el cierre de colegios, los adolescentes victimizados hayan experimentado una mejoría en su estado psicológico al no tener que enfrentarse a sus victimarios (Guessoum et al., 2020; Gómez-León, 2021). En el estudio realizado por Gómez-León (2021) con 276 estudiantes de entre 12 y 14 años se observó que, frente al aumento generalizado de los síntomas de ansiedad y depresión en la población adolescente general, esta sintomatología había descendido en los adolescentes víctimas de bullying antes de la pandemia. Mostraban unos índices de ansiedad notablemente más bajos y niveles de depresión parecidos a los del grupo no victimizado. Quizás, estos resultados reflejan que los adolescentes afectados por el bullying otorgan mayor importancia al acoso y la exclusión social que al distanciamiento, las dificultades y ansiedades resultantes de la crisis del COVID-19 (Gómez-León, 2021).

Según Caravita et al. (2016) las víctimas de bullying tienden a evaluar negativamente las relaciones sociales, a diferencia de los adolescentes que no han tenido estas experiencias (como se citó en Gómez-León, 2021). León-Moreno et al. (2019) establecen que esta percepción negativa de la socialización lleva a las víctimas a poner en marcha estrategias de afrontamiento poco funcionales, como por ejemplo de evitación, compasión o venganza (como se citó en Gómez-León, 2021). Según Gómez-León (2021) esto podría explicar los resultados hallados en su estudio, ya que en estos tiempos de pandemia las víctimas han estado menos expuestas a situaciones sociales que les producen aversión. Por lo tanto, el alivio de la sintomatología depresiva y ansiosa puede ser tan solo una consecuencia temporal ante la reducción drástica de las interacciones sociales (Gómez-León, 2021). Además, no se puede perder de vista que, como señalan Lamblin et al. (2017), las conductas evitativas no son saludables a largo plazo y el aislamiento

comprende un factor de riesgo para el detrimento de la salud de los adolescentes (como se citó en Gómez-León, 2021).

2.4.4. Sexualidad

La adolescencia es una etapa crucial para el desarrollo de vínculos romántico-sexuales, ya que en ella ocurren los cambios neurobiológicos necesarios para que la sexualidad se desarrolle en el individuo. Además, es bien sabido que adquirir conocimiento y experiencia respecto a distintas cuestiones para así poder desempeñar el rol de adulto en la sociedad es una de las principales tareas en esta etapa (Suleiman et al., 2017). Esto incluye el inicio de la experimentación con relaciones de tipo romántico-sexual, muy importantes en el desarrollo integral de un individuo, como por ejemplo en la búsqueda de la identidad sexual (Nebot-García et al., 2020; Suleiman et al., 2017).

Nebot-García et al. (2020) son de los pocos que han investigado el impacto del COVID-19 en la salud sexual de los adolescentes. En su estudio establecen una comparación entre chicos y chicas por dos motivos: en primer lugar, porque como establecen Ziabari y Treur (2018), sus mecanismos de afrontamiento ante experiencias que generan estrés suelen ser distintas, y en segundo lugar debido a que, según describen Petersen y Hyde (2011), presentan diferencias en su forma de relacionarse sexualmente (como se citó en Nebot-García et al., 2020).

Se ha observado que el distanciamiento social provocado por la pandemia ha reducido las posibilidades de los adolescentes para conocer gente y tener relaciones sexuales y/o románticas (Lindberg et al., 2020). En el estudio de Nebot-García et al. (2020) realizado con 134 adolescentes españoles de entre 16 y 20 años se observó una modificación en las dinámicas sexuales. En cuanto a la frecuencia sexual, un 31.5% de chicos y un 50% de chicas reportaba que había disminuido en la cuarentena, atribuyéndolo a un descenso en la falta de intimidad, aumento del estrés, y a no poder salir para ver a la pareja. Lindberg et al. (2020) relacionan esta disminución en la privacidad con un mayor control por parte de los padres hacia sus hijos. Ambos sexos informan de mayor irritabilidad, malestar psicológico y fantasías sexuales nuevas como consecuencias de este descenso en la frecuencia. Por otro lado, un 25.9% de chicos y un 12.5% de chicas indicaba que se había mantenido igual, y un 42.6% de chicos y un 37.5% de chicas dijo que había aumentado. En los chicos se advierte un incremento significativo de la masturbación y las prácticas

sexuales online con respecto a antes de la cuarentena, a diferencia de en las chicas, que no muestran cambios importantes en estas conductas.

Por otro lado, Nebot-García et al. (2020) postulan que las estrategias de afrontamiento que usan los adolescentes ante situaciones que generan estrés y la gestión emocional, según el sexo, pueden estar relacionadas con las modificaciones en la frecuencia sexual durante la cuarentena. En este sentido, los chicos que reportaban un aumento en su actividad sexual lo vinculaban más con cuestiones emocionales como el aburrimiento o la ansiedad que con un incremento del deseo sexual, a diferencia de las chicas. Por ello, los autores contemplan la posibilidad de que ellos emplearan las conductas sexuales como una estrategia de manejo emocional ante la situación del confinamiento. Esta reflexión es interesante al hilo de lo expuesto en el apartado de estrategias de afrontamiento, ya que como han advertido Gómez-Zapiain et al. (2016) y Díez et al. (2019), la adicción al sexo y las conductas sexuales de riesgo están relacionadas con la dificultad para la gestión emocional, siendo esta conexión más prevalente en los chicos (como se citó en Nebot-García et al., 2020). Según Nebot-García et al. (2020) todo esto podría estar vinculado a que, en su estudio, un alto porcentaje de chicos describía su actividad sexual en la cuarentena como menos placentera.

Además, jóvenes y adolescentes se han visto obligados a buscar otras formas de relacionarse romántico-sexualmente a raíz del aislamiento, principalmente a través de las actividades online como, por ejemplo, con el sexting y el sexo virtual (Lindberg et al., 2020). De hecho, en el estudio de Nebot-García et al. (2020) se ve que las actividades sexuales en las redes y la masturbación son las conductas sexuales más frecuentes durante la cuarentena entre los participantes (sobre todo en los chicos). De nuevo, estos datos concuerdan con el aumento observado en el uso de las redes sociales, y también nos hacen reflexionar sobre cuál será el impacto futuro de todos estos cambios en la salud mental de los adolescentes y cómo ayudarles.

3. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La presente revisión bibliográfica trata de arrojar luz sobre el impacto que ha tenido la crisis del COVID-19 en los adolescentes, tanto a nivel psicológico como relacional. Las características de la adolescencia en conjunción con otros factores plantean la posibilidad de que los adolescentes hayan vivido con mayor dificultad la realidad social derivada de la pandemia (Magson et al., 2021; Orben et al., 2020; Tamarit et al., 2020). El aumento

de la sintomatología ansiosa y depresiva ha sido lo más notorio entre los adolescentes, principalmente durante el periodo de cuarentena (Cacchiarelli et al., 2021; Ellis et al., 2020; Hawke et al., 2020; Jiao et al., 2020). Reportado por los padres, también se ha observado un aumento generalizado de la dificultad para concentrarse, el aburrimiento, la irritabilidad, y los problemas de conducta, entre otros (Gómez-Becerra et al., 2020; Orgilés et al., 2020). Estos síntomas se han relacionado principalmente con los sentimientos de soledad y aislamiento, la imposibilidad de relacionarse con los amigos y las preocupaciones relacionadas con el COVID-19 (Ellis et al., 2020; Magson et al., 2021).

A la vista de estos resultados la necesidad de prestar mayor atención a la población adolescente es incuestionable, principalmente debido a que se encuentran en una etapa del desarrollo evolutivo en la que un entorno social saludable es esencial.

Este malestar psicológico que muchos adolescentes han experimentado y siguen haciéndolo, podría estar relacionado con la puesta en marcha de estrategias de afrontamiento poco saludables o adaptativas a la hora de gestionar situaciones difíciles. Ribot et al. (2020) postulan que una mala gestión de las dificultades y estresores durante el confinamiento podría tener una serie de consecuencias como: aumento de la agresividad, trastornos conductuales, actitudes negativas, descenso en el rendimiento escolar, pobre comunicación, etc. (como se citó en Narváez et al., 2021), lo cual concuerda con los resultados mencionados previamente. Como se ha planteado en varias investigaciones (González y Hernández, 2009; Kirchner et al., 2011; Narváez et al., 2021; Reyes et al., 2017), los estilos y estrategias de afrontamiento asociados a conductas pasivas, de tipo evitativo y no dirigidas a resolver el problema se vinculan en mayor medida con el desarrollo de trastornos psicológicos y un empeoramiento de la salud mental. Y, precisamente, en estos estudios se ha visto que no es extraño que los adolescentes recurran a este tipo de mecanismos ante situaciones generadoras de estrés.

Todo ello pone de manifiesto la necesidad de desarrollar en los adolescentes conductas de afrontamiento saludables y centradas en resolver el problema, tal como planteaba Compas et al. (1988) (como se citó en Reyes et al., 2017), además de propiciar redes sociales seguras. Esta responsabilidad debe ser compartida entre las instituciones educativas, los padres y los profesionales de la salud mental, estableciendo un diálogo común entre ellos para así realizar una intervención multidisciplinar y eficiente. En este

sentido, cabe mencionar que no todo es negativo y que también es importante confiar en las habilidades que ya poseen los adolescentes, para así potenciarlas y aumentar la confianza en sí mismos. Investigaciones como la de Espada et al. (2020) y Prime et al. (2020) ponen de manifiesto que los cambios producidos por la pandemia en la vida de los adolescentes, a pesar de haber planteado dificultades, también les han ayudado a impulsar sus fortalezas psicológicas y recursos para una buena adaptación, como por ejemplo a través del desarrollo de relaciones familiares positivas (como se citó en Narváez et al., 2021). En los estudios sobre estrategias de afrontamiento también se han identificado algunas conductas beneficiosas en los adolescentes, como la búsqueda de apoyo social y algunas encaminadas a resolver el problema (Narváez et al., 2021; Ramos-Vidal et al., 2016; Reyes et al., 2017).

Así pues, una intervención adecuada primero ha de identificar y fomentar las fortalezas del individuo, y después desarrollar otras nuevas. Tampoco se pueden olvidar las diferencias de sexo observadas en el uso de mecanismos de afrontamiento, ya que en cada grupo habrá que centrarse más en unas estrategias que en otras. No obstante, este no es el único factor individual a considerar a la hora de intervenir, por lo que se debe tomar un abordaje idiosincrático.

Por otro lado, con el objetivo de averiguar cómo han cambiado las dinámicas relacionales entre adolescentes a raíz de la pandemia, se ha indagado acerca de la influencia de las redes sociales, las relaciones romántico-sexuales y las conflictivas y de acoso, estableciendo diferencias entre los datos encontrados antes y después de la pandemia. Además, dado que comprenden tres ámbitos centrales en la vida de los adolescentes y confluyen entre sí de forma constante, se han observado posibles relaciones entre ellas sobre las que se reflexionará a continuación. Igualmente, se verá como las conductas de afrontamiento de los adolescentes muchas veces se enmarcan dentro de estos tres ámbitos.

En cuanto al uso de tecnologías y redes sociales, varios estudios encontraron un claro aumento en su uso durante los meses de cuarenta (Burke et al., 2021; Ellis et al., 2020). Sin embargo, el impacto psicológico de este aumento no está tan claro: en algunos estudios el incremento del tiempo transcurrido en las redes se relaciona con síntomas de ansiedad y depresión (Burke et al., 2021; Ellis et al., 2020), y en otros se ha vinculado con una reducción de los síntomas de ansiedad o con ningún cambio significativo (Magson et al., 2020). Por una parte, esta discrepancia puede deberse a que la cantidad de tiempo invertido no es lo único que influye en la salud mental, sino que también es

importante el tipo de uso que se dé a las redes (Clark et al., 2018; Ellis et al., 2020; Orben et al., 2020), y quizás también a la tecnología que se esté empleando. Por otra, es interesante interpretarla al hilo de lo postulado por Burke et al. (2021), que observó que en los adolescentes que tendían a emplear las redes sociales como estrategia de afrontamiento (para buscar de apoyo social), la relación entre el aumento del tiempo transcurrido en redes durante el confinamiento y los síntomas depresivos se debilitaba. Este dato muestra que el porqué del uso de las redes también es importante, así como lo fundamental de la vinculación con los otros en la adolescencia. Además, concuerda con lo ya mencionado al respecto de la utilidad de buscar apoyo externo como mecanismo de afrontamiento ante experiencias difíciles. En definitiva, se pueden reconocer tanto aspectos positivos del uso de las tecnologías como los riesgos que comprenden si no se emplean de forma apropiada y comedida.

Las relaciones de acoso o el bullying y las conductas sexuales de riesgo son algunos de los riesgos que pueden suponer las redes sociales. Por un lado, se ha planteado un posible aumento de las víctimas de ciberbullying dado el incremento del tiempo transcurrido en las redes durante la cuarentena (Armitage, 2021; Gómez-León, 2021), y que a la vuelta a la enseñanza presencial las víctimas se hayan enfrentado tanto a formas de bullying tradicional como online (Armitage, 2021). A pesar de que aún no está claro si ha sido así, es importante plantearlo como un riesgo y, por consiguiente, estar preparados para proteger a los adolescentes víctimas de acoso, que además se encuentran en mayor riesgo de experimentar malestar psicológico a raíz de la pandemia (Fegert et al., 2020; Shanahan et al., 2020, como se citó en Gómez-León, 2021). Por otro lado, con el aumento del uso de las redes también se ha reportado que, además de la masturbación, las conductas sexuales más frecuentes durante la cuarentena han sido las realizadas vía online (Nebot-García et al., 2020), especialmente en los chicos. En un principio esto no tendría por qué suponer un riesgo, sin embargo, el aumento de estas conductas en varones se ha identificado en muchos casos como una posible forma de afrontamiento, principalmente de evasión, y se ha vinculado a menor placer sexual (Nebot-García et al., 2020). Por lo tanto, sí parece algo a lo que prestar especial atención desde la psicología, de cara a fomentar el desarrollo de una sexualidad consciente y saludable en los adolescentes.

Ante estos riesgos que plantea el creciente uso de redes sociales es esencial dotar a los adolescentes de las habilidades necesarias para que aprendan a gestionarlas. Para ello, se plantea fomentar un uso activo o participativo de las mismas que, como establecen Clark

et al. (2018), Orben et al. (2020) y Verduyn et al. (2017), se relaciona con mayor bienestar psicológico y el mantenimiento de las relaciones sociales. Además, será necesario aumentar la consciencia entre los adolescentes sobre estos peligros que pueden plantear.

Así pues, de cara al futuro y a un crecimiento postpandemia constructivo es esencial tener en cuenta los datos hallados hasta el momento y seguir investigando. Cabe destacar que la mayoría de los estudios encontrados se centran en la salud mental de los adolescentes durante los meses de confinamiento, por lo que sería necesario indagar con mayor detenimiento cuál es el estado actual de los adolescentes en todos los ámbitos (salud mental, relaciones, actitudes hacia la pandemia, etc.). Añadido a esto, se ha observado que aún son pocas las investigaciones centradas específicamente en cómo ha impactado la crisis del COVID-19 en las dinámicas relacionales de los adolescentes. Dicha cuestión ha sido el principal interés de este trabajo, ya que la realidad impuesta por la crisis del COVID-19 ha influido en una de las tareas más importantes en la adolescencia: el proceso de individuación de la familia e identificación con los pares (Olivia, 2011; Papalia et al., 2009). La dificultad para encontrar este tipo de estudios me lleva a reflexionar sobre el olvido generalizado que ha habido acerca del bienestar de la población adolescente y, por lo tanto, sobre cuál es el rol que atribuye la sociedad a este sector.

Como ya se ha mencionado, en su estudio de la adolescencia, Stanley Hall (1904) ponía principalmente el foco en los factores negativos y conductas de riesgo que pueden aparecer en estos años. Esto fue evolucionando hacia un enfoque menos catastrofista de la adolescencia, que planteaba la idea de que esta etapa vital no supone necesariamente más obstáculos que otras. Sin embargo, desde que estalló la pandemia en 2020 y con las posteriores restricciones impuestas por el Gobierno, se ha visto una constante culpabilización y criminalización de los adolescentes, que parecía tener de fondo una comprensión de la adolescencia como una etapa en la que las conductas de riesgo, la irresponsabilidad y la escasa concienciación moral son indiscutibles. Principalmente esto se ha observado en los medios de comunicación y en las campañas de concienciación de la Comunidad de Madrid, que presentaban lemas como: “Esa ronda de chupitos tumba a tu padre”, “El botellón de esta noche lo paga tu crush”, “Si te saltas las medidas lo paga quien más quieres” (Comunidad de Madrid, 2020), y muchos más. Desde mi perspectiva, estas frases han podido generar en los adolescentes la reacción contraria a su objetivo inicial, además de sentimientos de culpa y malestar que quizás estén relacionados con el impacto psicológico y relacional que ha tenido en ellos la pandemia.

Por todo lo anterior, se plantea la necesidad de un enfoque nuevo frente a la adolescencia. Un enfoque que sin olvidar las complicaciones que puede conllevar dicha etapa, no sobreprotege y libra de toda responsabilidad a los adolescentes como si fuesen individuos incompetentes. La realización de este cambio reside en el mundo adulto, principalmente en las instituciones educativas y en los profesionales de la salud mental, que están dotados de los conocimientos necesarios para tomar la dirección adecuada. Ello remite a lo expuesto con anterioridad acerca de una intervención basada no solo en desarrollar nuevas habilidades, sino también en generar sentimientos de competencia y aumentar la consciencia sobre las propias fortalezas.

A la luz de toda la información recopilada, considero importante iniciar una intervención encaminada, en primer lugar, a fomentar las estrategias de afrontamiento que en la literatura se han definido como las más productivas y saludables, así como las ya presentes en el individuo. En segundo lugar, es necesario crear espacios de confianza y seguridad (en las escuelas, en los grupos de amigos, en la familia, etc.) donde se inicien conversaciones sobre todas estas cuestiones que competen y preocupan a los adolescentes, con el objetivo de aprender y generar relaciones constructivas y saludables. Finalmente, creo fundamental insistir en la necesidad de prestar más atención al bienestar psicológico de los adolescentes, especialmente después de haber vivido la crisis del COVID-19 y todo lo que ha conllevado, a fin de facilitar su desarrollo personal y entrada en el mundo adulto.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anderson, M. y Jiang, J. (2018). Hábitos y experiencias de los adolescentes en las redes sociales. *Centro de Investigación Pew*, 28. <https://universoabierto.org/2018/11/29/habitos-y-experiencias-en-los-medios-sociales-de-los-adolescentes/>
- Armitage, R. (2021). Bullying during COVID-19: the impact on child and adolescent health. *British Journal of General Practice*, 71 (704), 122. <https://doi.org/10.3399/bjgp21X715073>
- Ballesteros, B., Pérez de Viñaspre, S., Díaz, D., Toledano, E. (2018). *III Estudio sobre acoso escolar y cyberbullying según los afectados: informe del teléfono ANAR*. Fundación ANAR; Fundación Mutua Madrileña.

https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=562

1

Brooks, S. K., Smith, L. E., Webster, R. K., Weston, D., Woodland, L., Hall, I., Rubin, G. J. (2020a). The impact of unplanned school closure on children's social contact: Rapid evidence review. *Eurosurveillance*, 25(13), 1-10. <https://doi.org/10.2807/1560-7917.ES.2020.25.13.2000188>

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., Rubin, G. J. (2020b). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet* 395, 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).

Burke, T. A., Kutok, E. R., Dunsiger, S., Nugent, N. R., Patena, J. V., Riese, A., Ranney, M. L. (2021). A national snapshot of U.S. adolescents' mental health and changing technology use during COVID-19. *General Hospital Psychiatry*, 71, 147-148. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2021.05.006>

Cacchiarelli, N., Eymann A., Ferraris, J. R. (2021). Current impact and future consequences of the pandemic on children's and adolescents' health. *Arch. Argent. Pediatr.*, 119(6), 594-599. <http://dx.doi.org/10.5546/aap.2021.eng.e594>

Clark, J. L., Algoe, S. B. y Green, M. C. (2018). Social Network Sites and Well-Being: The Role of Social Connection. *Current Directions in Psychological Science*, 27 (1), 32-37. <https://doi.org/10.1177/0963721417730833>

Comunidad de Madrid (2020, 21 de noviembre). Divulgamos mensajes para concienciar a los jóvenes sobre el cumplimiento de la normativa COVID-19. <https://www.comunidad.madrid/noticias/2020/11/21/divulgamos-mensajes-concienciar-jovenes-cumplimiento-normativa-covid-19>

Ellis, W. E., Dumas, T. M., & Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 52(3), 177-187. <http://dx.doi.org/10.1037/cbs0000215>

Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436-443. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>

- Gismero-González, E., Bermejo-Toro, L., Cagigal, V., Roldán, A., Martínez-Beltrán, M. J. y Halty, L. (2020). Emotional Impact of COVID-19 Lockdown Among the Spanish Population. *Frontiers in Psychology*, *11*(616978), 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.616978>.
- Gómez-Becerra, I., Fluja, J. M., Andrés, M., Sánchez-López, P. y Fernández-Torrez, M. (2020). Evolución del estado psicológico y el miedo en la infancia y adolescencia durante el confinamiento por la COVID-19. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, *7*(3), 9-16. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.mon.2029>
- Gómez-León, M. I. (2021). Disminución de la ansiedad en las víctimas del bullying durante el confinamiento por COVID-19. *Revista de Educación a Distancia*, *21*(65), 1-20. <https://doi.org/10.6018/red.439601>
- González, M. L. G. y Hernández, P. M. (2009). Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Studium: Revista de humanidades*, *(15)*, 327-344. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3074506>
- Guessoum, S. B., Lachal, J., Radjack, R., Carretier, E., Minassian, S., Benoit, L., Moro, M. R. (2020). Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown. *Psychiatry Research*, *291*(113264), 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113264>
- Harvey Narváez, J., Arteaga Garzón, K. V., Córdoba-Cañedo, K. & Obando Guerrero, L. M. (2021). Eventos vitales estresantes, estrategias de afrontamiento y resiliencia en adolescentes en contexto de pandemia. *Psicogente* *24*(46), 1-17. <https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4789>
- Huang, Y. & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in china: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, *288*, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>
- Jiao, W. Y., Wang, L. N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F. Y., Pettoello-Mantovani, M., & Somekh, E. (2020). Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic. *The Journal of pediatrics*, *221*, 264–266. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.03.013>

- Kirchner, T., Ferrer, L., Forns, M., & Zanini, D. (2011). Conducta autolesiva e ideación suicida en estudiantes de enseñanza secundaria obligatoria. Diferencias de género y relación con estrategias de afrontamiento. *Actas Especiales de Psiquiatría*, 39(4), 226-235. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3681348>
- Lindberg, L. D., Bell, D. L. y Kantor, L. M. (2020). The Sexual and Reproductive Health of Adolescents and Young Adults During the COVID-19 Pandemic. *Perspectives on Sexual and Reproductive Health*, 52(2), 75-79. <https://doi.org/10.1363/psrh.12151>
- Macías, M. A., Orozco, C. M., Amarís, M. V. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21328600007>
- Magson, N. R., Freeman, J., Rapee, R. M., Richardson, C. E., Oar, E. L., & Fardouly, J. (2021). Risk and Protective Factors for Prospective Changes in Adolescent Mental Health during the COVID-19 Pandemic. *Journal of youth and adolescence*, 50(1), 44–57. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01332-9>
- Meherali, S., Punjani, N., Louie-Poon, S., Abdul Rahim, K., Das, J.K., Salam, R.A., Lassi, Z.S. (2021). Mental Health of Children and Adolescents Amidst COVID-19 and Past Pandemics: A Rapid Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 1-16. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073432>
- Nebot-García, J., Ruiz-Palomino, E., Giménez-García, C., Gil-Llario, M. D. y Ballester-Arnal, R. (2020). Frecuencia sexual de los adolescentes españoles durante el confinamiento por COVID-19. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 17-24. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.mon.2038>
- Oliva, A. D. (2011). Apego en la adolescencia. *Acción Psicológica*, 8 (2), 55-65. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=344030766005>
- Orben, A., Tomova, L., & Blakemore, S. J. (2020). The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *The Lancet. Child & adolescent health*, 4(8), 634–640. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30186-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30186-3)

- Papalia, D. E., Wendkos, S. O., Duskin, R. F. (2009). *Psicología del desarrollo: De la infancia a la adolescencia* (Zapata Terrazas, M., ed.). McGraw-Hill (Original publicado en 1975).
- Ramos-Vidal, I. (2016). Popularidad y relaciones entre iguales en el aula: un estudio prospectivo. *Psicología Educativa* 22, 113-124. <http://dx.doi.org/10.1016/j.pse.2015.12.001>
- Rapee, R. M., Oar, E. L., Johnco, C. J., Forbes, M. K., Fardouly, J., Magson, N. R., & Richardson, C. E. (2019). Adolescent development and risk for the onset of social-emotional disorders: a review and conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, 123. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.103501>
- Reyes, V., Reséndiz, A., Alcázar, R. & Reidl, L. (2017). Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo. *Psicogente*, 20(38), 240-255. <http://doi.org/10.17081/psico.20.38.2544>
- Salamero, E. S., Álvarez, C. T., García, C. G. (2021). El impacto de la COVID-19 en la salud mental de los adolescentes y su relación con las redes sociales. *Atención Primaria*, 54(1), 1-2. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102149>
- Sandín, B., Valiente, R. M., García-Escalera, J. y Chorot, P. (2020). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* 25(1), 1-22. <https://doi.org/10.5944/rppc.27569>
- Somerville, L. H. (2013). The Teenage Brain: Sensitivity to Social Evaluation. *Current Directions in Psychological Science*, 22(2), 121–127. <https://doi.org/10.1177/0963721413476512>
- Steinberg, L. y Sheffield, A. M. (2001). Adolescent Development. *Journal of Cognitive Education and Psychology* 2(1), 55-87. <https://www.researchgate.net/publication/233714526>
- Suleiman, A. B., Galván, A., Harden, K. P., Dahl, R. E. (2017). Becoming a sexual being: The “elephant in the room” of adolescent brain development. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 25, 209-220. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2016.09.004>

- Tamarit, A., De la Barrera, U., Mónaco, E., Schoeps, K. y Montoya-Castilla, I. (2020). Psychological impact of COVID-19 pandemic in Spanish adolescents: risk and protective factors of emotional symptoms. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes* 7(3), 71-78. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.mon.2037>
- Tang, J. J., Yu, Y., Wilcox, H. C., Kang, C., Wang, K., Wang, C., Wu, Y., Chen, R. (2020). Global risks of suicidal behaviors and being bullied and their association in adolescents: School-based health survey in 83 countries. *EClinicalMedicine*,19(100253), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2019.100253>
- UNICEF Uruguay (2020). *¿Qué es la adolescencia?* <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>
- Uribe, A. U., Ramos-Vidal, I., Villamil, I. B. y Palacio Sañudo, J. E. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente* 21(40), 186-221. <https://doi.org/10.17081/psico.21.40>
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J. & Kross, E. (2017). Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274-302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
- Viejo, C. y Ortega-Ruiz, R. (2015). Cambios y riesgos asociados a la adolescencia. *Psychology, Society, & Education* 7(2), 109-118. <https://doi.org/10.25115/psy.e.v7i2.527>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S. y Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(5), 1-25. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Zhou, S-J., Zhang, L-G., Wang, L-L., Guo, Z-C., Wang, J-Q., Chen, J-C, Liu, M., Chen, X., Chen, J-X. (2020). Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 29, 749–758. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01541-4>