**Impacto de Covid-19 en los jóvenes con problemas de salud mental**

*"Los casos de depresión están aumentando tras dos años de pandemia de covid-19 y es probable que sigan aumentando en medio de las crecientes tensiones económicas y el estrés social. La carga de la depresión también está cambiando de forma, ya que cada vez son más los jóvenes que declaran síntomas de depresión." (Depression in Europe - The Economist Impact Group, 2022)[[1]](#footnote-0)*

Antes de la pandemia de Covid-19, se estimaba de forma conservadora que más de **14 millones** de jóvenes de entre 15 y 29 años tenían un problema de salud mental en 2019.[[2]](#footnote-1) Desde el inicio de la pandemia, el número de jóvenes con trastornos de salud mental se ha más que duplicado en los países europeos y ha empeorado las condiciones existentes, y el 49% de ellos no tenía cubiertas sus necesidades.[[3]](#footnote-2) Un informe de la OCDE de 2023 afirma que los problemas de salud mental en general, siguen siendo un 20% más altos que en 2019.

El aislamiento y la soledad contribuyeron a aumentar los niveles de depresión y ansiedad, junto con el abandono de los servicios presenciales. No poder socializar con los amigos, hacer deporte o salir a pasear, estar constantemente en línea para comunicarse y aprender, el 'doom-scrolling' y las 'fake news', repercutieron en el desarrollo de las habilidades sociales y las relaciones.

"Se calcula que el 99% de los niños de todo el mundo viven en uno de los 186 países que aplicaron restricciones COVID-19, y el 60% de los niños viven en países que impusieron un bloqueo total (7%) o parcial (53%)". (Fore, 2020)

El apoyo a la salud mental de los jóvenes en un entorno educativo se vio y se ve increíblemente perturbado sólo por los cierres.

Se interrumpieron los servicios de apoyo prestados en entornos educativos y se retrocedió en el tratamiento de las enfermedades mentales de los jóvenes, además de transferir a los usuarios de los servicios para jóvenes a los servicios para adultos.[[4]](#footnote-3) Además, se observó que cuando los alumnos volvían a las aulas, se producía un notable aumento del abuso de sustancias. [*Meath Partnership, 2023*].

Los estudiantes dependían de tener acceso a Internet para aprender (además de la disponibilidad de servicios de Internet en su zona). Esto puso de manifiesto las desigualdades en términos de asequibilidad, lo que provocó que los estudiantes se quedaran atrás, aumentando así los sentimientos de estrés, ansiedad y depresión. Los padres tuvieron que adaptar el papel de "profesor" además de su empleo, sobre todo cuando la oferta digital de escolarización era limitada o inexistente. El abandono del aprendizaje cara a cara también hizo que los indicadores de enfermedades mentales pasaran desapercibidos, ya que pueden presentarse de forma diferente en el aula que en casa.

El impacto fue mayor en las personas pertenecientes a la comunidad LGBTQ debido a la falta de acceso a servicios de apoyo, especialmente en países que aún mantienen prácticas y/o actitudes discriminatorias u homófobas. (Comisión Europea 2022). Los jóvenes procedentes de entornos socialmente desfavorecidos o pertenecientes a una minoría étnica sufrieron un impacto desproporcionado, con un aumento aproximado del 11% en los casos de ansiedad o depresión. [[5]](#footnote-4)

Los propios educadores también informaron de mayores niveles de estrés y ansiedad, desde tener que volver a desarrollar el plan de estudios para adaptarlo a la educación digital hasta tener que recuperar el tiempo perdido cuando se reabrieron las escuelas.[[6]](#footnote-5) La mala salud mental aumentó significativamente entre un 27% y un 84% en 2020, y los profesores tuvieron la mayor prevalencia de miedo a la infección y mala salud mental.[[7]](#footnote-6)

El impacto de Covid-19 en los jóvenes, los educadores y los padres puede no manifestarse plenamente hasta pasados varios años. Dado que la demanda de servicios aumenta año tras año en todo el mundo, las sociedades deben adaptar nuevos enfoques para abordar los problemas de salud mental de forma accesible para todos, independientemente de su origen social o económico. La sensibilización es uno de los muchos pasos que hay que dar.

**Lecturas complementarias:**

Kuhfeld, M., Soland, J., Tarasawa, B., Johnson, A., Ruzek, E., & Liu, J. (2020). Projecting the potential impacts of COVID-19 school closures on academic achievement. Annenberg Institute at Brown University. [https://www.edworkingpapers.com/ sites/default/files/ai20-226-v2.pdf](https://www.edworkingpapers.com/%20sites/default/files/ai20-226-v2.pdf)

OECD: Mental Health <https://www.oecd.org/els/mental-health.htm>

Singh, S., Roy, D., Sinha, K., Parveen, S., Sharma, G., & Joshi, G. (2020). Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review and recommendations.

Warne, N., & Sellers, R. (2019). Impact of child mental health problems is worse than 40 years ago. The Conversation.

Trotter, S. (2021). Ways of being together during the COVID-19 pandemic: Support bubbles and the legal construction of relationships. Frontiers in Sociology,

Tsolou, O., Babalis, T., & Tsoli, K. (2021). The impact of COVID-19 pandemic on education: Social exclusion and dropping out of school. Creative Education

1. Janssen: Depression in Europe. Economist Impact [↑](#footnote-ref-0)
2. European Council Mental Health: <https://www.consilium.europa.eu/en/policies/mental-health/> , October 2023 [↑](#footnote-ref-1)
3. Ibid [↑](#footnote-ref-2)
4. #  Supporting young people’s mental health through the COVID-19 crisis 12th May 2021

[OECD Policy Responses to Coronavirus (COVID-19)](https://www.oecd.org/coronavirus/en/policy-responses) [↑](#footnote-ref-3)
5. [OECD Policy Responses to Coronavirus (COVID-19)](https://www.oecd.org/coronavirus/en/policy-responses)

# Supporting young people’s mental health through the COVID-19 crisis 12 May 2021

 [↑](#footnote-ref-4)
6. Winter, E., Smith, S., & Szproch A. (2022). Bouncing back post COVID-19: Responding to needs arising from the closure of educational settings within the Irish primary and early years’ education sector. Irish Journal of Education, 45(4), 1–24. www.erc.ie/ije [↑](#footnote-ref-5)
7. Nabe-Nielsen, K., Christensen, K.B., Fuglsang, N.V. *et al.* The effect of COVID-19 on schoolteachers’ emotional reactions and mental health: longitudinal results from the CLASS study. *Int Arch Occup Environ Health* **95**, 855–865 (2022). https://doi.org/10.1007/s00420-021-01806-8 [↑](#footnote-ref-6)