

**Querer es poder:
El poder de la actitud en tiempos de pandemia**

Montenegro, Camila
Veiga Mesa, Ariana
Instituto Proyección XXI

*"Las fuerzas que escapan a tu control pueden quitarte todo lo que posees excepto una cosa: La libertad
de elegir cómo vas a responder a la situación"*

Viktor Frankl

Resumen

Habitualmente se habla de salud física en los medios. Esto fomenta la salud y su cuidado, pero no abarca a la salud mental. En este trabajo se analizará la salud mental en Argentina (su cuidado), y especialmente, en los jóvenes de hoy en día que son afectados por el distanciamiento social, y como consecuencia, ocurre un desequilibrio emocional. Se corroborará la hipótesis mencionada anteriormente, enfocándose en que la salud mental es importante como también lo es hoy en día y la acción que tome la juventud al respecto.

Introducción

Toda persona necesita una vida saludable para poder desarrollarse correctamente como ser humano: *"La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades"* OMS (1948)¹. Mucho se habla de la salud física en instituciones educativas, en la televisión, hasta en el buscador de Google en el apartado de "imágenes" si se busca la palabra "salud" se hacen presentes estetoscopios, corazones, ritmos cardíacos, referencias a la actividad física y a la alimentación. Esto es muy beneficioso e importante, ya que promueve² a la salud, es decir, fomenta su cuidado, pero, ¿la salud es sólo lo recién mencionado?, ¿qué hay de la mente³? ¿Existe la

¹Reguillo. (2000). Emergencia de culturas juveniles: Estrategias del desencanto. Recuperado de https://drive.google.com/file/d/1CfX5JBD0xQ-okOzbEhZM_jNIV1gZrZFx/view

¹¹Idem.

¹²Término utilizado para referirse a los libros digitales.

¹³*Streaming es un término que hace referencia al hecho de escuchar música o ver videos sin necesidad de descargarlos completos antes de que los escuches o veas.* Castro. (2019). ¿Qué es streaming? About Español. Recuperado de <https://www.aboutespanol.com/que-es-streaming-157642>

¹⁴Idem. Misma autora.

salud mental? *“La salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental”* OMS. La respuesta a esta pregunta es afirmativa, y el concepto está validado por la OMS⁴, la OPS⁵ y organizaciones de la salud de suma importancia.

La salud mental se trata del estado de bienestar en el que una persona se encuentra apta para utilizar sus capacidades y es capaz de enfrentarse con el estrés normal de la vida, de trabajar productivamente y de contribuir con su comunidad. Para alcanzar este bienestar, hace falta el correcto funcionamiento de los órganos y lograr un estado de tranquilidad o equilibrio de la mente. Más allá del factor genético que pueda influir en ello (trastornos mentales heredados), también existen factores externos como lo son las experiencias de vida, el entorno del sujeto, las situaciones de estrés, entre otros, siendo estos los principales, que pueden afectar y generar un desequilibrio.

Entonces, surgen preguntas como: ¿es importante la salud mental?, ¿requiere ser controlada como cualquier impedimento físico? Efectivamente, la salud mental y la física deben tener el mismo nivel de importancia en todos los entornos y sentidos. ¿Hay recursos disponibles o acceso para tratarla? ¿Se le da la importancia adecuada? ¿Todos la controlan (en el sentido de concurrir a un profesional para ello)?

En este trabajo se realizará un análisis de cómo es abordada la salud mental en Argentina.

Como en todo el mundo, todos pasan por diferentes etapas en la vida. Sea la persona que sea, la sociedad en la que esté y diferentes variables⁶ personales. Si bien existen situaciones placenteras, hay otras que pueden no serlo e influir negativamente en el individuo. Esto es completamente normal, pero que sea normal no significa que haya que ignorar al hecho o restarle importancia, ya que también puede influir negativamente en su vida y relaciones sociales; también en la salud. Bien se sabe que para ello se acude al psicólogo, pero, ¿es necesario ir? Ir al psicólogo es una manera de cuidarse y darse atención, es como ir de paseo o ir de compras para una satisfacción propia, es una manera de preocuparse por uno mismo y es un momento para uno mismo, para hablar de sus problemas, preocupaciones, sueños o lo que desee.

¿Cuándo es necesario ir al psicólogo? o ¿cómo darse cuenta de que es necesario ir? Cuando el sujeto pasa un tiempo determinado sintiéndose mal (emocionalmente), suele suceder que no se sepa si es conveniente ir o no a un profesional, o no tener en claro cuál elegir ni cómo hacerlo. Se suele tener una cierta vergüenza, o la duda de no saber si es un problema que pueda ser tratado con un profesional. Estas situaciones son absolutamente normales, aún sucede que en algunos entornos son temas *tabú*⁷ con significados mayormente negativos, cuando en realidad tratarse ayuda a resolver los malestares emocionales para poder mantener un equilibrio emocional positivo y para el conocimiento y desarrollo del propio individuo.

En Argentina, país del que se hablará durante el desarrollo del trabajo, hay 82.776 psicólogos activos, es decir, casi 200 profesionales de la salud mental por cada 100.000 habitantes, según la información publicada en el Atlas de Salud Mental de 2014, elaborado por la Organización Mundial de la

Salud (OMS). Se trata del país con más analistas del mundo. Con este dato, se puede analizar que la importancia y la necesidad del control de la salud mental es mucha.

Además, cabe destacar que el estigma⁸ sobre concurrir a estos profesionales es casi nulo, en comparación con otros países como Estados Unidos, donde el ir al psicólogo "es de locos", o, como dijo Albert Brok, psicólogo de Nueva York, no es una actividad muy habitual de los ciudadanos, por el sentimiento de vergüenza e individualismo que tienen, en este caso, los norteamericanos. *"Asimismo, podría señalarse que solicitar ayuda y orientación a un profesional implica, la mayoría de las veces, el reconocimiento de que algo no está funcionando bien y de que se necesita ayuda. Este fenómeno, de por sí, es un avance hacia la salud"* Susana Levantini, Profesora de psicología de la Facultad de Ciencias Biomédicas, Universidad Austral.

El problema es que hoy en día, año 2020 en el que el mundo está transitando una pandemia totalmente inesperada por la propagación del virus COVID-19⁹ y en situación de cuarentena (aislamiento social preventivo y obligatorio), ¿qué sucede con los centros de salud mental? Estos centros están cerrados ya que se tiene que cumplir el distanciamiento social, por lo que son reemplazados por videollamadas, la misma cantidad de veces de las sesiones que cada uno tenga/tuvo. ¿Una videollamada reemplaza el encuentro presencial?, ¿las personas necesitan apoyo?, ¿lo reciben?, ¿en qué afecta el cambio en las actividades? Decenas de preguntas son formuladas a partir de esta cuestión... y serán abordadas en este trabajo de investigación.

Marco teórico

Como Latinoamérica en general, Argentina pasa por una difícil situación económica que se ve complicada aún más, debido al receso económico a causa de la cuarentena y el aislamiento social dado mundialmente, por esto mismo es que las actividades "desde casa" son condicionadas por la calidad de vida y los recursos económicos que cada familia posea. Si estos son escasos, el ambiente de trabajo y fundamentalmente el ambiente de los jóvenes es afectado de una manera no óptima: En el desarrollo de estos mismos como con su familia y en su desempeño escolar, el cual es o no posible gracias a la tecnología.

Los jóvenes son uno de los grupos sociales más afectados, ya que los adultos, progresivamente, se insertan en el mundo laboral obedeciendo a los protocolos de sanidad, pero los adolescentes tienen que realizar sus actividades en sus hogares. Lo que ocurre en muchos casos es que son afectados por el ámbito familiar y el distanciamiento social, el cual no permite las reuniones entre amigos como se solían hacer habitualmente.

Cada individuo vive su propia experiencia y desarrollo de esta etapa en cuarentena, pero el problema general es que el grupo de pares era el refugio de muchos jóvenes para escapar de la realidad en la que se encuentran, para compartir ideas, para ayudarse mutuamente o para identificarse con otros

sujetos en cuanto a gustos, pensamientos o experiencias: *"Un modo de entender el mundo y un mundo para cada "estilo", en la tensión identificación - diferenciación. Efecto simbólico y, no por ello, menos real, de identificarse con los iguales y diferenciarse de los otros, especialmente del mundo adulto"*¹⁰ (Rossana Reguillo Cruz).

Además, los jóvenes en estos últimos tiempos (siglo XXI) cumplieron un rol de sujetos de discurso y movilización, con la capacidad de negociar con instituciones y estructuras y *"mientras las instituciones sociales y los discursos que de ellas emanan (la escuela, el gobierno en sus diferentes niveles, los partidos políticos, etc.), tienden a "cerrar" el espectro de posibilidades de la categoría joven y a fijar en una rígida normatividad los límites de la acción de este sujeto social, las industrias culturales han abierto y desregularizado el espacio para la inclusión de la diversidad estética y ética juvenil"*¹¹ (Rossana Reguillo Cruz). Este rol movilizador hoy es posible con otras herramientas tecnológicas, pero la repercusión social no es igual de visible como lo era físicamente en las calles, por ejemplo. Acerca de las industrias culturales, muchas se vieron (y ven) "paradas" por el contexto, aunque existen opciones electrónicas como lo son los *ebooks*¹², contenido multimedia y la música. Esta última cobró mucha importancia para los adolescentes, quienes la disfrutaban y hacen *stream* a los nuevos temas musicales que salen por diversas plataformas; es una manera de identificación con el artista y sus letras. *"Aunque no fue el único, el ámbito de la industria musical fue el más espectacular"*¹⁴ (Rossana Reguillo Cruz).

A pesar de esto, como Reguillo menciona en Emergencia de culturas juveniles *"En este nivel no basta el trabajo in situ, es decir no basta "estar ahí", en términos antropológicos (Geertz. 1997). Se trata también de trabajar con los productos y los procesos de producción cultural de los jóvenes, para tratar de "escuchar" que es lo que están tratando de decir a través de sus músicas, de su poesía, de sus grafitis, que es lo que están tratando de decir a la sociedad en términos de configuraciones cognitivas y configuraciones afectivas y especialmente, de configuraciones políticas"* (Ídem), los jóvenes expresan diferentes asuntos durante las actividades que realizan, lo que sucede hoy en día es que no se da de igual manera, influye el distanciamiento social y la situación de vida que cada uno tenga, las formas de expresión fueron cambiando y ahora los jóvenes se expresan mediante distintas plataformas digitales tales como *Tiktok, Instagram y Twitter*.

La salud mental de los jóvenes argentinos se ve afectada por el distanciamiento social y el reemplazo de las actividades por opciones virtuales, causándoles así un desequilibrio emocional que varía según diferentes factores y circunstancias personales. La actitud que ellos tomen juega un rol fundamental.

Los objetivos de este trabajo de investigación serán demostrar que la salud mental es importante; corroborar la hipótesis; explicar la importancia de la salud mental hoy en día y cómo afecta la cuarentena y esta situación de encierro en los adolescentes; conocer y analizar la situación emocional de los jóvenes argentinos y sus causas; saber qué acciones son tomadas ante esto último.

Avanzar

Esta gran etapa, la adolescencia, se caracteriza por la búsqueda y la construcción (propia) de la identidad del sujeto mismo. Al ser seres sociales, es necesario que haya un “otro” para identificarse o diferenciarse; una relación. El conflicto aparece cuando las relaciones se ven atravesadas por el aislamiento.

¿Cómo afecta?

En primer lugar, según las encuestas realizadas a chicos (y chicas) de 15 a 21 años, se puede notar que en un primer momento el aislamiento no fue tomado de mala manera. Se les preguntó a los encuestados su reacción ante el inicio de la cuarentena y los resultados fueron: de 101 respuestas, el 43,6% reaccionó con preocupación y el 41,6% reaccionó con felicidad, el resto, con tristeza. Pudo haber parecido positivo el hecho de quedarse unas semanas en casa, pero las semanas se convirtieron en meses y todo esto, en medio de una pandemia, por ello la cuarentena, por supuesto.



Usuarios de Twitter. Recuperado de: www.twitter.com

Sin embargo, al preguntar qué emociones se hicieron presentes a lo largo del confinamiento, las opciones más seleccionadas fueron: Tristeza (94 personas), preocupación (84 personas) y nostalgia (72 personas). Esto es totalmente lógico y ligado al recordar, extrañar la compañía, y es que el contacto con las personas y las “juntadas”, en especial con amigos, son las acciones que más anhelan.

Como contó Abril, licenciada en psicología, empleada del Centro Terapéutico D.E.S.I.R, el cual atiende a jóvenes, niños y adolescentes con o sin discapacidad, en una entrevista para este trabajo: “(...) ellos quieren ver a sus amigos, quieren volver a los espacios que tenían por fuera de casa, los espacios en donde ellos estaban solos, por ejemplo una fiesta o irse de fiesta con amigos, según la edad que

tienen". Espacios. Los espacios físicos son de suma relevancia, son los lugares de reunión, de encuentro, de compartir. Actualmente, los espacios físicos no pueden ser tan concurridos, por lo que las redes sociales "tomaron" el rol. O, más bien, los jóvenes tomaron las redes sociales.

Reflejado en las respuestas de los encuestados e incluso tomado como ejemplo en este trabajo, Twitter, Instagram y TikTok son las aplicaciones más utilizadas en el momento. Y... ¿con qué propósito las usan? Las razones más recurrentes son el entretenimiento, la distracción y el despeje de la realidad, como afirma Sol, la *influencer* entrevistada, *"(...) son un escape de la realidad donde por ejemplo, muchas veces sufren y a partir de las redes buscan contención o ayuda en alguien que quizás pase por lo mismo y/o los puedan comprender, y ahí generalmente se suelen formar amistades"*.

Ante un contexto de incertidumbre, se puede afirmar que los jóvenes utilizan a las redes sociales como lugares de refugio, de comprensión y hasta de contención.

Son muchas las personas que ingresan a estas páginas para olvidarse de sus problemas o para contarlos y sentirse contenidos por otros. Esto suele suceder con los *influencers*, así como con los youtubers y otros creadores de contenido digital. Tal es el caso de Sol, una joven youtuber argentina, quien explicó: *"(...) siempre que me cuentan sus problemas (sus seguidores) trato de ayudarlos de mi forma pero les digo que traten de ir a terapia que hace bien. Yo creo que esto ocurre porque buscan una figura de referente, alguien en quien apoyarse, alguien en quien confiar"*.

En cuanto a quiénes confían, la mayoría de los encuestados expresaron que se sienten más a gusto con sus amigos y una mitad de ellos, con sus familias. ¿Qué rol cumple la familia en esta situación o más bien, qué rol debería cumplir?

Las familias, los adultos, al igual que sus hijos, pasan también por momentos difíciles: económicos, en su calidad de vida y tienen preocupaciones, como el resto. Pero el rol que debe cumplir la familia con sus hijos es establecer una rutina para mantener una organización en el hogar, en primer lugar, ya que el no tener una rutina constante afecta en las realizaciones de las tareas del grupo familiar. Como afirma Abril: "Lo primero es tener una rutina en casa, por lo menos de lunes a viernes, algo que ayude a que no todos los días sean un continuo, y en segundo, en los casos de los adolescentes tener espacios para charlas, intercambiar emociones, y darles espacios para tener intimidad".

"La familia –dice el Papa Francisco– es el ámbito de la socialización primaria, porque es el primer lugar donde se aprende a colocarse frente al otro, a escuchar, a compartir, a soportar, a respetar, a ayudar, a convivir" Eudaldo Forment y Miguel Ángel Monge (2017). Lo que ocurre en este período tan particular es que se agudizan los conflictos familiares que quizá sucedían antes de la pandemia, y al pasar el tiempo en sus casas se dificulta la convivencia.

Por ejemplo, en el Centro Terapéutico D.E.S.I.R aumentaron las consultas por hijos con malestares, de mal humor, irritables y rebeldes. Algunos padres, incluso, "participan" como espectadores en las sesiones online de sus hijos con los psicólogos, hecho que invade la privacidad y anteriormente no ocurría, ya que éstos se quedaban aguardando en la sala de espera. Aunque esto le permite al psicólogo entender ciertos aspectos de su realidad, de forma más directa.

Por ello, está presente la búsqueda de la intimidad por parte de los jóvenes, y es aquí donde entran en juego las redes sociales nuevamente. Los resultados de las respuestas de los interrogados sobre la cantidad de horas que pasan en las redes sociales fueron: un 37,6% hace uso de las mismas de 2 a 5 horas diarias, mientras que el 36,6%, de 5 a 10 horas diarias. Muchas de estas horas son utilizadas para relacionarse y, sobre todo, para expresarse.

Un 66,3% de los jóvenes afirma crear contenido y subirlo a Internet, es decir, afirman manifestarse: *“Manifestación: indica expresión, o sea, algo que no permanece en la intimidad, sino que se exterioriza: “la sociedad no es persona, sino expresión. La persona humana es el núcleo capaz de la expresión extra individual; y lo es por su intimidad”* Eudaldo Forment y Miguel Ángel Monge. (2017). Y uno de los medios es la actual e innovadora app para hacer videos, TikTok, utilizada por el 63,4% de los encuestados.

TikTok ha sabido cómo captar la atención de los jóvenes, y ya es prácticamente adueñada por los mismos. Algo para tener en cuenta es que los adultos, sin embargo, también la utilizan (asunto que no es del agrado para los adolescentes, sintiéndose invadidos en cuanto a su privacidad/intimidad), y este es un riesgo que se corre tanto en esta, como en otras redes sociales: *“Pienso que los adultos también tienen derecho a conectarse en las redes, el tema es cuando hay una persona que tiene malas intenciones en estas, cuando son en su mayoría adultos, por ejemplo, los pedófilos que se encubren en Twitter diciendo que son X persona y terminan sin serlo, opino que tienen derecho a usarlas, pero hay que tener mucho cuidado con quien se habla”* aclara Sol, youtuber.

El recién mencionado no es el único tipo de peligro en el uso de las redes; también está el peligro de cargar el cerebro de imágenes al mirar una pantalla constantemente y no socializar. Esto funciona como una especie de anestesia mental adictiva y genera que el cerebro no piense; se podría estar horas y horas así, sin interactuar con la realidad y el entorno.

El continuar con el día a día y la conexión con la realidad es importante, a pesar de las maneras y los medios de distracción y entretenimiento existentes. Y esto implica continuar con las sesiones terapéuticas, para quienes las necesitan. En este último tiempo, en distintos municipios, como el municipio de Lanús, están autorizados los encuentros presenciales en los centros terapéuticos, es decir, ya no sólo se realizan virtualmente, sino que está habilitada la opción presencial, con el protocolo correspondiente. Aquí podemos observar el hecho de que en el país, la salud mental es de mayor relevancia en comparación a tiempos pasados.

Aunque los encuentros virtuales no reemplacen a los presenciales, sirven de acompañamiento y apoyo para los pacientes. Esto es necesario y más aún tratándose de la adolescencia; difícil etapa de cambios, desarrollo personal y conocimiento propio. Sorprendentemente, este cambio en la modalidad de las sesiones fue tomado de buena manera por los pacientes y los profesionales, adaptándose rápidamente y creándose un espacio de confianza, similar o igual al espacio que se genera en los consultorios.

Si bien es notable que Argentina ha avanzado en cuestiones de la importancia de la salud mental, es una cuestión que no está completamente desarrollada aún, se encuentra en pleno cambio: a mitad del siglo pasado los psicólogos comenzaron a tener una voz y la psicología pasó a ser considerada como una profesión, gracias a la lucha por los derechos de quienes la estudian. Hace muy poco tiempo, en 2015 se estableció la Ley Nacional de Salud Mental (ley 26657). Pero el prejuicio que se le tiene a estos profesionales está presente hoy en día, como en tiempos anteriores.

Incluso, este campo de estudio en ocasiones se encuentra infravalorado; muchas personas u otros profesionales, mayormente médicos, sin estar informados al respecto afirman saber de psicología, cuando no es así; la medicina y la psicología son realmente diferentes y la psicología debe ser respetada como cualquier otra profesión, dejar atrás el pensamiento social acerca de las “carreras más relevantes” y las que “no lo son”.

La salud física, dicho al inicio de este trabajo, tiene una importancia dada mayor que la salud mental, cuando ambas son igual de fundamentales. Por mencionar unas características de esta última, ayuda más a prevenir y a tener una buena salud, que tratar al paciente psicótico o “loco”, como es llamado. La salud mental es cosa de todos; es aprender a vivir de forma sana, reconocer las emociones, afrontarlas, tener vínculos sanos, crear lazos de solidaridad con las otras personas.

Evidentemente, la cuarentena y la pandemia han afectado las emociones de cientos de personas. Esto también fue reflejado en el formulario utilizado en esta investigación. El 34,7% continúa su día a día de la mejor manera posible y cuidándose, mientras que el 23,8% está muy preocupado por sí mismo y por sus seres queridos. El resto del porcentaje cuida su salud, pero no siente tanta preocupación. Y otra inquietud persistente se encuentra en el tiempo futuro, es decir, en el pensar en el futuro: además de extrañar y anhelar la vuelta a la normalidad, gran cantidad de chicos reflexionan sobre su futuro, adelantándose y deseando tener todo bajo su control y de manera inmediata.

También está el constante pensamiento en ser productivos, presión que sienten muchísimos jóvenes, porque este tiempo en cuarentena es considerado como tiempo perdido. Pero esto se trata de un proceso de aprendizaje, y de vivir el presente. El tener que hacer tiene más que ver con no querer frenar para pensar cómo se vive este momento, que querer hacer muchas actividades. Lo recomendable por la psicóloga entrevistada es aprovechar este tiempo para pensar en uno mismo, en qué le gusta o qué le gustaría hacer, cómo poder hacerlo, conectar con las emociones, reflexionar sobre ellas y resolver sus problemas, mejorar como individuo.

La reflexión y la mirada interna llevan a cambios en uno mismo, esto genera un conocimiento propio de la identidad del sujeto y la búsqueda de esta misma. En todas las etapas de la vida surgen cambios que ayudan a crecer como personas, durante este tiempo sucedió y los encuestados también lo experimentaron. Como se explica en *La salud mental y sus cuidados*, de Javier Cabanyes y Miguel Ángel Monge, “*La identidad es la que preserva el conocimiento propio y ajeno; la que resiste y da unidad a la propia vida, más allá de todos los cambios que la hayan afectado a lo largo de su travesía. Por eso se ha*

dicho que no somos los mismos –tanto es el cambio que se opera en nosotros–, al mismo tiempo que siempre somos el mismo a lo largo de nuestra vida”.

¿Qué rol juega la actitud de la persona? El optimismo y la positividad dan fuerza y motivación para continuar el trayecto de la vida. Este trayecto, sin embargo, es mejor o más favorable desarrollarlo con compañía; algunas personas tienen mayor resiliencia que otras, por eso hay que buscarle el lado bueno a la situación de aislamiento, aprovechar el tiempo para hacer actividades que den felicidad, descargarse, reflexionar, ser creativos. La actitud importa, sí, pero también la actitud que los demás ayuden a tener.

Los jóvenes necesitan a un otro para salir adelante sobre una situación, para construir un propio autoestima y/o para construir su propia identidad dado a que son seres sociales, hay casos en los que pueden lograr esto por sí solos, pero en la mayoría de los casos necesitan de la otra persona para ser acompañados en este gran proceso.

La familia y los amigos son un gran ejemplo, pero hay otros recursos que ayudan a estar más motivados. Los encuestados afirman que sus ídolos, las personas que admiran y realizar actividades que les gustan los ayuda a sentirse más motivados. Esto sirve de apoyo y acompañamiento en momentos así, fundamentalmente la música; Esto sucede porque la música estimula muchas áreas cerebrales, como las que son responsables de la memoria, el movimiento y el estado de ánimo, según un nuevo informe del Global Council on Brain Health (GCBH). Además, los adolescentes se sienten representados por los artistas que eligen escuchar y con sus letras. Sucede hace mucho tiempo y en este contexto aún más; el 61,4% de los encuestados denuncia escuchar música y el 34,7% explica que escucha música de manera más frecuente en este período a comparación de momentos anteriores a la cuarentena.

¿Cómo te hace sentir la música? ¿Mejora tu estado de ánimo?

101 respuestas

si, totalmente, me hace sentir bien

Generalmente es lo único que me salva cuando estoy bajón, y cuando estoy bien me la sube más, me da mucha felicidad.

Si, siempre

me hace sentir viva

Me cambia el humor directamente

me hace bien, me tranquiliza un montón

la musica me alegra en todo sentido

Me alegra y me despeja cuando estoy estresada

Resultados de la encuesta de Google Forms, 2020.

Cabe aclarar y destacar que la situación económica es uno de los aspectos más influyentes en la calidad de vida y sobre todo para que el joven pueda avanzar y transitar este período. Los aspectos anteriores y lograr un estado de tranquilidad de la mente o un estado de bienestar es posible, teniendo las necesidades básicas cubiertas.

Consideraciones finales

La salud mental es un estado de equilibrio físico y social que es parte del bienestar del individuo. Debe ser consultada, controlada y considerada igual de relevante que el estado físico, ya que lo es.

Argentina es el país con mayor cantidad de analistas en el mundo y cuenta con la ley 26.657 de salud mental, gran logro de los psicólogos y psicoanalistas del país, la cual asegura el derecho a la protección de la salud mental de todas las personas y establece que ningún ciudadano puede interponer sus creencias personales por encima de esta ley.

De todas maneras, la valoración a la salud mental todavía está en desarrollo, sobre todo, en “desarrollo social”; los prejuicios, y las carreras son aún infravaloradas o sobrevaloradas en la sociedad misma, y si bien en Argentina se le da importancia, es un proceso que sigue en pie y es una construcción, un cambio que se realiza entre todos.

Son tantos los beneficios que trae a la cotidianeidad el encontrarse en un estado de bienestar, que motiva a la búsqueda de este mismo, para mejorar en aspectos personales y en relación a los lazos afectivos y sociales.

La pandemia, el distanciamiento y el aislamiento obligatorio condicionan las actividades físicas, pero hoy en día, año 2020, hay recursos y posibilidades que la tecnología habilita para adaptarnos y tener otro tipo de normalidad a la que acostumbramos.

Al realizar las encuestas, es notable la influencia del contexto en los jóvenes: experimentan emociones variadas y fuertes, y su vida, en general, se vio modificada. Igualmente, muchos supieron y saben cómo sobrellevar la situación, apoyándose en personas de confianza, expresándose libremente en las redes sociales, creando contenido multimedia, acompañados de personas de influencia y artistas musicales, según sus gustos y preferencias.

En muchas ocasiones, las aplicaciones para socializar son utilizadas con el objetivo de despeje o para “salir” de la realidad y del entorno en el que están viviendo. Como dice el dicho popular “cada casa es un mundo” y cada familia también lo es. Por ello es que la situación de cada chico varía según las circunstancias personales, y los accesos y herramientas que cada uno tenga.

Uno de los puntos más fundamentales, por no decir el más fundamental, es la situación económica que transite cada familia; el contar con las necesidades básicas cubiertas posibilita el desarrollo del ser humano, y en este contexto facilita adaptarse y construir una nueva y ordenada rutina.

El ir al psicólogo (no en el sentido literal de la palabra “ir”) es de suma importancia para las personas y aún más para los adolescentes; el grupo más afectado. Si se tienen dudas, conflictos, emociones encontradas o se quiere encontrar un espacio de confianza y diálogo, un buen “*feeling*” (con alguien, en este caso, el psicólogo) ayuda a que se de este espacio hablado anteriormente, los encuentros virtuales son una excelente opción. Tiene sus virtudes y defectos, pero el hecho de hablar con un profesional y recibir asesoramiento es beneficioso desde cualquier punto de vista.

La adolescencia es una etapa de crecimiento, de cambios y procesos tanto físicos como emocionales. La necesidad de la expresión y el compartir con el otro es un hecho, en la situación de cuarentena es importante encontrar ese espacio y transitar el año de la mejor manera posible y realizar acciones y actividades que den felicidad.

La actitud que tome el joven es un factor que modifica la visión y la interpretación que cada sujeto tiene sobre la vida y la manera de vivirla, pero el apoyo y el acompañamiento mutuo de otros individuos es fundamental para el desenvolvimiento del mismo y para transitar la pandemia de la mejor manera posible y con los cuidados necesarios, preparándose para un futuro anhelado.