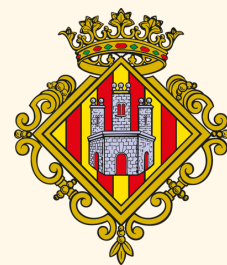


JÓVENES Y SALUD PSICOLÓGICA EN TIEMPOS DE COVID

GUÍA PRÁCTICA DE AFRONTAMIENTO DE LA INCERTIDUMBRE Y LA GESTIÓN DE EMOCIONES



Ajuntament de
Castelló

CASTELLÓ
JOVENTUT!



Col·legi Oficial de Psicologia
Comunitat Valenciana

Activitat finançada per/ Actividad financiada por:



GENERALITAT
VALENCIANA

IVAJ

Institut Valencià
de la Joventut

Jóvenes VS pandemia/Covid

El Covid ha supuesto la pérdida de muchos eventos, la cancelación de viajes de fin de curso, más tiempo en casa, mayor uso de tecnologías, restricciones en el ámbito deportivo, etc. Todo ello, ha modificado la realidad de los adolescentes por lo que muchos se pueden sentir ansiosos/as, decepcionados/as, bloqueados/as a nivel emocional, tener contacto con sustancias, etc.

A través de esta guía, la Regidoria de Joventut de l'Ajuntament de Castelló y el Col·legi Oficial de Psicologia de la Comunitat Valenciana (COPCV), ofrecen a adolescentes y a sus familias, estilos de afrontamiento funcionales a una situación cambiante donde la gestión de la incertidumbre es un factor clave para conseguir el bienestar psicológico.

El documento, confeccionado por profesionales de la Psicología, recoge aspectos psicológicos básicos relacionados con las emociones, el deporte y las adicciones, en vistas a su conocimiento para que la adaptación de los adolescentes a la cambiante realidad COVID-19 sea adecuada y saludable.

La **empatía** y la **validación de los estados emocionales** son la base para conseguir una **sociedad resiliente** ante cualquier situación.

LA ADOLESCENCIA...

...es una etapa del desarrollo compleja, en la que hay cambios a nivel de identidad, sexualidad, estudios y de autonomía. Por ello, es un periodo de mayor vulnerabilidad y necesidad de atención y contacto emocional.

PANDEMIA Y RESILIENCIA, ¿ESTAMOS PASANDO UN DUELO?

Tenemos que reconocer “los duelos”, las pérdidas que hemos sufrido y que podemos estar sufriendo para poder dar una respuesta resiliente. Saber **qué es el duelo**, sus etapas y por qué hablamos de pérdidas en esta etapa nos puede aportar comprensión y autocompasión. Saber **qué es la resiliencia** y cómo aumentarla, nos puede aportar regulación emocional y crecimiento personal.

DUELO: proceso-etapa de adaptación a una pérdida objetiva o subjetiva, tangible o intangible, psicológica o material, visible o invisible a los ojos de otras personas.

- En el duelo pasarás por: negación de la pérdida, tal vez aislamiento, culparás a otras/os, ira, cólera, intentarás negociar con “el destino”, con el karma, sentirás tristeza profunda. Incluso, a veces, todo junto.
- Una vez lo aceptes, puede empezar la reconstrucción de tu vida, de una vida que valga la pena vivir.
- Las cicatrices son el recuerdo de la herida, pero al tocarlas no duelen ya. La aceptación de la pérdida en el duelo, es la cicatriz psicológica. No se olvida la pérdida pero deja de doler cuando la recuerdas.



RESILIENCIA/RESILIR: proceso de recobrase de la adversidad con mayor fortaleza y más recursos personales que antes.

¿ CÓMO RESILIO?

- Baja el ritmo.
- Acompaña y estate en compañía.
- Acepta que la pérdida implica sufrimiento y que el sufrimiento pasará.
- Dedicar momentos a la reflexión, no a la rumiación.
- Aumenta tu capacidad de autonomía.
- Toma iniciativas, estate activa/o.
- Come sano, duerme las horas necesarias, frecuenta amistades sanas, haz ejercicio.
- Genérate bienestar a través de actividades artísticas y creativas; de lectura o la música, viste ropa cómoda, cuida tu aspecto...
- Realiza actividades mindfulness o medita.

“A veces incluso vivir es un acto de valentía”. Séneca

LAS EMOCIONES, LAS RELACIONES..Y YO

Durante y después del confinamiento, muchas personas han pasado por varios estados emocionales desde la alegría, al aburrimiento, la tristeza, e incluso la ira y el enfado mantenidos en el tiempo. Esto ha dificultado que se hayan podido manifestar, explorar y exteriorizar mediante el deporte, las reuniones familiares o con amistades, como se realizaba con habitualidad.

Lo que la nueva realidad nos ha demostrado, es la importancia y la necesidad del apego, de las emociones, y de las relaciones que se crean de amistad y pareja, además de las familiares. Nos permiten ser, sentir, compartir y experimentar nuestras emociones en entornos seguros, con normas y límites más o menos conocidos, que podemos anticipar y controlar. Estos entornos se esfumaron con el confinamiento, y a muchas personas les está costando retomarlos con calma e incluso volver a disfrutar de ellos.

El aislamiento ha tenido consecuencias en la salud física y en la salud mental, suponiendo en ocasiones, una merma de la calidad de vida.

Por ello, ES IMPORTANTE:

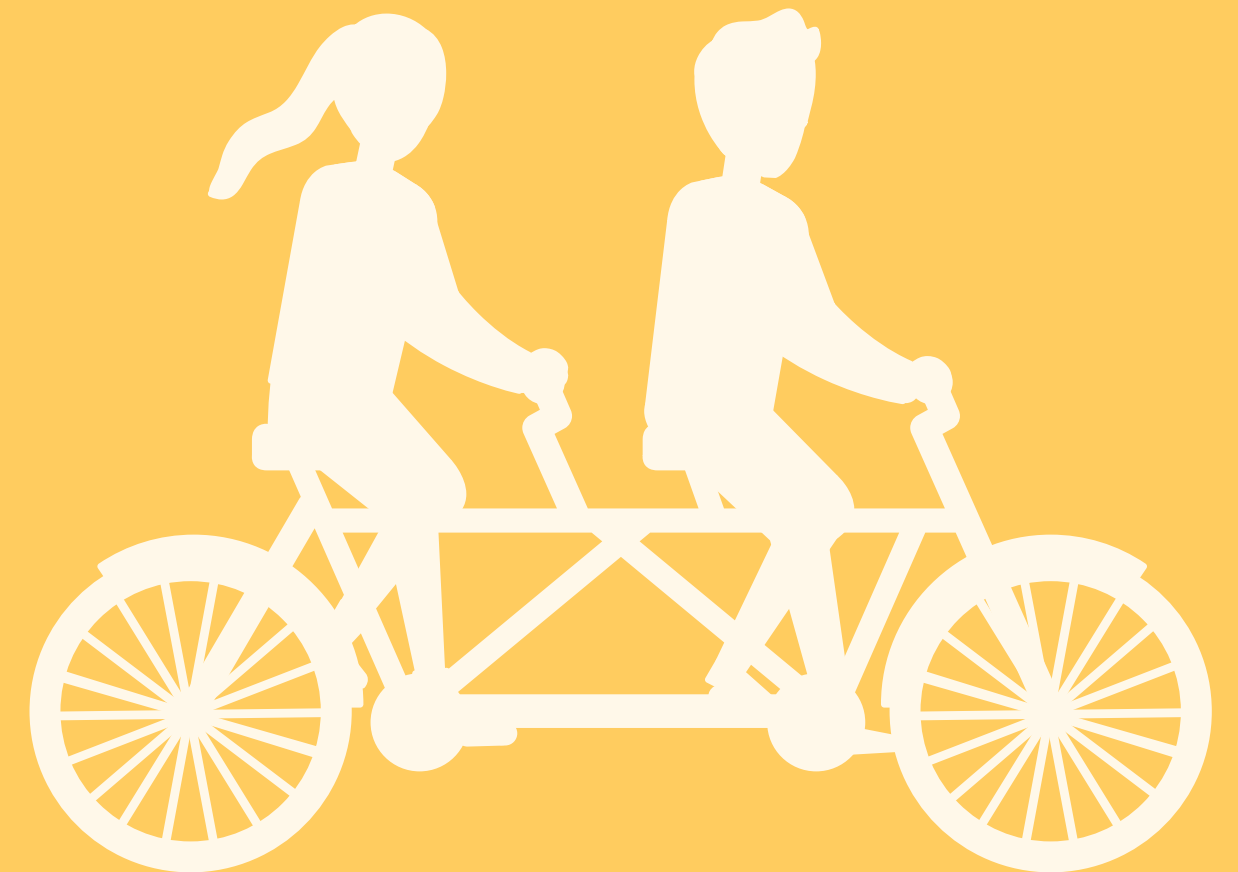
- **CONOCER**, identificar y analizar las emociones.
- Preguntarme qué puedo hacer para **FACILITAR SU EXPRESIÓN**.
- En situaciones similares **QUÉ HA SIDO DE AYUDA** y qué no.
- **CÓMO LO SIENTO, EXPRESO Y COMPARTO** con las demás personas que conforman mi realidad social.



Los y las profesionales de la Psicología hacen hincapié en la necesidad de educar, independientemente de la edad, en las emociones y en la sexualidad, para dotar de conocimientos, habilidades, recursos, actitudes y valores a la ciudadanía.

Se ha demostrado que es un factor protector de la salud, física y mental, ya que FACILITA a la persona:

- SER CONSCIENTE de su salud, su bienestar y la calidad de sus relaciones.
- Desarrollar RELACIONES sociales y sexuales RESPETUOSAS.
- Valorar cómo sus ELECCIONES AFECTAN AL PROPIO BIENESTAR y al de las demás personas.
- Comprender y GARANTIZAR LA PROTECCIÓN DE SUS DERECHOS a lo largo de las diferentes etapas vitales.



ADOLESCENCIA Y ADICCIÓN: PASADO, PRESENTE Y FUTURO

Las adicciones son un complejo fenómeno cambiante, muy relacionado con situaciones legales y sociales. En este escenario, ¿qué sucede con las adicciones durante la pandemia Covid-19?

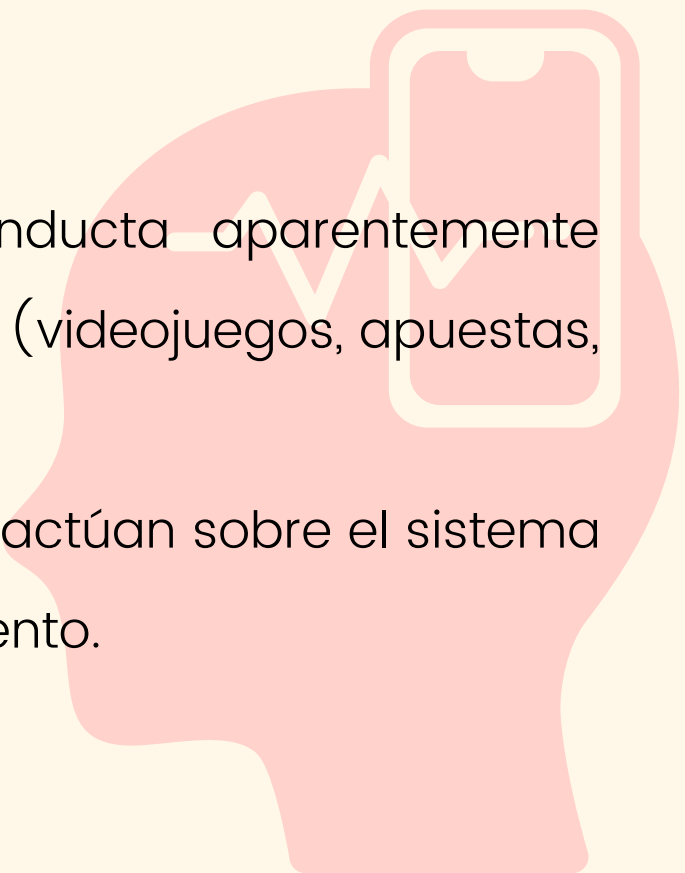
Las adicciones en menores de edad no suelen ser comunes, si bien esta es la etapa en la que comienzan a aparecer consumos que pueden generar problemas. Una adicción no se padece de la noche a la mañana, **DEBEMOS DE SABER QUÉ ES EL...**

- **USO:** Cuando la conducta no se realiza de forma continuada. La persona es capaz de mantener el control y el uso no le produce problemas.
- **MAL USO:** Cuando el contexto del uso no es adecuado: usar el teléfono comiendo, fumar donde no está permitido, etc.
- **ABUSO:** Cuando la conducta se produce en periodos de tiempo excesivos o se consume gran cantidad de sustancia,. Se puede observar durante la pandemia en el abuso de videojuegos durante horas o ver series enteras.
- **ADICCIÓN:** Cuando la persona pierde el control de la conducta o la sustancia, generando una dependencia y pérdida de control conductual, cognitivo y emocional.

▶ TIPOS DE ADICCIONES:

Adicciones comportamentales: Son trastornos de dependencia relacionados con hábitos de conducta aparentemente inofensivos que pueden convertirse en adictivos e interferir en la vida cotidiana de las personas afectadas (videojuegos, apuestas, compras, redes sociales, series, etc.).

Adicciones a sustancias: Es la dependencia física y/o psicológica a sustancias naturales o sintéticas, que actúan sobre el sistema nervioso generando alteraciones en las funciones que regulan pensamientos, emociones y el comportamiento.



Esta situación, nos puede afectar a todos/as, si bien los adolescentes por su particularidad son:

- Más **vulnerables a los efectos de las sustancias**.
- Más vulnerables **a las presiones externas** (amistades, publicidad, etc.).
- Más **predispuestos a asumir riesgos**.
- **Normalizan** más.
- Tienen un organismo y un cerebro en desarrollo.

ANTE UNA ADICCIÓN, ¿QUÉ PODEMOS HACER?

NO ES ÚTIL:

- Infundir miedo.
- Forzar para que cuente.
- Quitar importancia o normalizar.
- Dar órdenes o consejos: “Tú tienes que...”
- Transmitir sin más la información.

SÍ ES ÚTIL:

- Utilizar la escucha activa y la empatía.
- Ayudar a profundizar y reflexionar acerca de la situación.
- Facilitar la expresión de conflictos y/o contradicciones.
- Apoyarnos en sus intereses y motivaciones.
- Ser objetivos y no dejarnos llevar por el miedo o la rabia.

CONSOLIDAR EL HÁBITO DEPORTIVO COMO HERRAMIENTA DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL DE LA JUVENTUD

El deporte es fuente de salud, diversión, valores y aprendizaje. Es responsabilidad de todos fomentar espacios donde cubrir las necesidades de los jóvenes adolescentes: autonomía personal, competencia y relación con iguales.



La pandemia nos ha enseñado la importancia de las rutinas, la actividad física y las relaciones humanas. El deporte está relacionado con casi todos los agentes de la sociedad: familias, deportistas, directivos, árbitros, entrenadores e instituciones.

Todos podemos:

- **SER EJEMPLO:** Se aprende participando y mirando. Tienes el privilegio de ser un modelo, aprovecha para ser ejemplo con los demás.
- **UNA META MOTIVANTE:** Márcate objetivos reales y difíciles. No siempre más es mejor.
- **GANAR BIEN, PERDER MAL:** Huye de las valoraciones por el resultado. Relativiza las victorias y las derrotas. Lo importante está en el camino, en tu mejora y crecimiento.
- **ACOGE A TUS EMOCIONES:** Respeta lo que sientes, escucha lo que te dice tu cuerpo, acéptalo, cuéntalo y legitima que sentir está bien y nos hace humanos.
- **Y SI...:** Los “Y SI...” dificultan nuestra manera de interpretar la realidad. Las expectativas influyen en nuestra motivación. Pregúntate lo que depende de ti.
- **PROTEGE TUS VALORES:** Tus valores forman tu manera de actuar. Justicia, Responsabilidad, Trabajo en equipo, Cooperación. Cuídalos, ese es el camino.
- **ABRE LA PUERTA:** Las personas de tu alrededor son únicas. Tienen algo que aportar. Escucha con atención y humildad. Conectar con las personas llena tu combustible de energía.
- **EXPONTE:** Si nunca lo intentas, nunca sabrás si eres capaz. Rompe el círculo.
- **APÓYATE:** Los profesionales de la salud pueden ayudarte. Buscar apoyo en las situaciones complicadas es inteligente.
- **RECONOCE Y PRÉMIAATE:** Valora tus avances y los de los demás, premia tus logros con actividades gratificantes. Cuídate.

CONCLUSIONES

- **Aceptar la realidad es la puerta de entrada al cambio y a la adaptación.** En momentos difíciles la respuesta psicológicamente más sana nos lleva a ADAPTARNOS, que no a resignarnos. Para ello, es indispensable partir de la realidad. Si nuestro punto de vista es "cómo deberían haber sido" las situaciones o "cómo lo fueron", sentiremos frustración, desencanto, tristeza, o desesperanza.
- **Toda creación de un vínculo afectivo, social, laboral, y sexual se basa en la confluencia e interacción mantenidas en el tiempo, entre todas las partes que lo forman (niñas, niños, adolescentes, adultos y mayores).** Debido a la pandemia, este vínculo se ha visto desnutrido por la carencia de interacción. Su revitalización requiere de la aproximación de todos los agentes implicados la cual pasa por la toma de conciencia emocional así como de los límites y de las necesidades propias.

ACEPTAR que estamos en un periodo de pandemia, con limitaciones individuales y colectivas, con amenazas a la salud y con cambios en nuestro modo de vida, es la manera de iniciar la andadura para **CONSTRUIR** una vida que valga la pena vivir.

Sirva este documento como guía para transitar este camino.