

# Una mirada juvenil frente al COVID

Investigación Salesiana



A medida que la pandemia continúa, es importante evaluar dónde están los jóvenes y cómo lo han enfrentado. Esta encuesta fue creada como una hipótesis de que el voluntariado puede ayudar al bienestar de los jóvenes durante estos tiempos de pandemia.

Pedimos la contribución de los voluntarios que sirven en nuestro programa de verano en Bellflower y Boyle Heights, para completar la encuesta y enviar a dos de sus amigos que no estaban involucrados en nuestros programas de verano.

Algunos de los resultados de esta investigación pueden arrojar luz sobre lo que está sucediendo con los jóvenes en este período de pandemia. Las personas que pueden beneficiarse de esta investigación son administradores escolares, maestros, padres, ministros de jóvenes y cualquier persona en contacto con personas jóvenes.

Aquí tiene algunos detalles esenciales basados en nuestro análisis:

**Conciencia de sí mismo**, si los jóvenes están acompañados durante esta pandemia, existe una oportunidad significativa para ayudarlos a ser más conscientes de quiénes son y cómo reaccionan en situaciones como esta.

**La cercanía con la familia**, los jóvenes necesitan apoyo, especialmente durante este tiempo de pandemia. Recomendamos que las familias creen algún tipo de rutina, donde toda la familia pueda compartir tiempos juntos. Muchas veces, solo jugar videojuegos o "perder el tiempo" con ellos hará la diferencia. Trata de interesarte por sus pasatiempos y descubre cómo puedes ser parte de ellos.

**La resolución de conflictos**, este período de pandemia, nos ha brindado la oportunidad de estar juntos como familia, y esta cercanía puede crear algún tipo de conflicto. Esta puede ser una excelente oportunidad para practicar técnicas de resolución de conflictos y empatía.

**La muerte y la incertidumbre** son los mayores temores de los jóvenes durante esta pandemia, esta es una excelente oportunidad para ayudar a nuestros jóvenes a lidiar con los miedos.

**La ansiedad y la depresión** son palabras que debemos tener en cuenta. Muchos de nuestros jóvenes sufren estos problemas. Desde nuestro rol como administración escolar, organizaciones sin fines de lucro e iglesias deberíamos cuestionarnos, ¿Qué estamos haciendo para apoyar a nuestros jóvenes que enfrentan estas situaciones? Especialmente ahora durante la cuarentena.

**Agradecimiento**, nuestros jóvenes han crecido con todo; donde lo necesiten, pueden tenerlo. Tienen este sentido de totalidad. Esta pandemia nos brinda una excelente oportunidad para ayudar a nuestros jóvenes a estar agradecidos, aprender a apreciar lo que tienen y, más que nada, cómo pueden utilizar sus activos para mejorar nuestra sociedad.

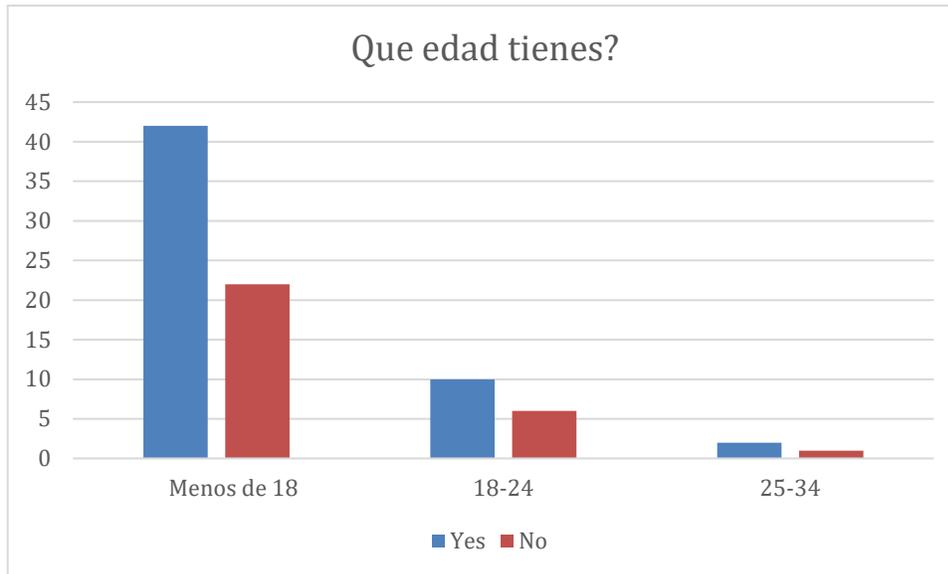
Disfruté el análisis de los datos que los jóvenes me han proporcionado. Espero que encuentren este documento tan útil como yo lo considero, para mejorar el servicio que brindo a nuestros jóvenes.

Jc Montenegro, PhD.

A continuación se describen los resultados de la investigación.

## Años

Este gráfico muestra el rango de la edad de los jóvenes que tomaron la encuesta. El color azul corresponde a los jóvenes que son voluntarios en los campamentos de verano. El color rojo es la gente joven que no es voluntaria ahora. El análisis de los datos se realizará en base a estos dos factores.



El 78% de la muestra son jóvenes menores de 18 años.

## COVID 19 – Efectos en la vida de los jóvenes

Cuando separamos las respuestas de quienes son voluntarios frente a los jóvenes que no son voluntarios, tenemos una pequeña diferencia. Entre los voluntarios, podemos encontrar respuestas como:

- Me ha hecho sentir separado de las personas pero más cerca de mí mismo.
- Yo debo tomar más precauciones cuando se hace todo y ser extremadamente cuidadoso con mis acciones.
- Me hizo más limpio.
- Ha cambiado la forma en que pienso sobre mi salud y soy más consciente de quienes me rodean.
- Me pregunto si lo que estoy persiguiendo es mi pasión o si solo estoy pasando por emociones. También ha afectado mi salud mental.

Las respuestas anteriores pueden interpretarse como un cierto incremento de la autoconciencia. También podemos encontrar algún tipo de respuestas positivas como:

- Me he distanciado de algunas personas, pero adquirí nuevos pasatiempos

- He sido más productivo, pero he estado menos motivado.
- Eliminé los deportes pero las calificaciones mejoraron

Algunos jóvenes creen que esta pandemia los ha ayudado a acercarse a sus familias.

- No pude salir con mis amigos y familiares. ¡COVID también me ha permitido acercarme y tener una mejor relación con mi familia!
- No he podido ver tanto a mis parientes cercanos o amigos. Sin embargo, me ha acercado a mi familia en casa.
- Me ha acercado a mi familia

Otro factor esencial del voluntariado en los jóvenes es que les ayuda a verbalizar lo que les está sucediendo. Cerca del 10% de los jóvenes expresan que han sufrido algún tipo de preocupación, ansiedad y depresión.

De las respuestas podemos concluir que, el voluntariado en nuestros campamentos salesianos puede ayudar a los jóvenes a:

- Aumentar su autoconciencia
- Ver las cosas con una perspectiva positiva.
- Fortalecer las relaciones familiares.
- Pueden expresar sus sentimientos.

Desde un punto de vista general, encontramos algunas tendencias comunes, entre los jóvenes que han realizado el voluntariado y quienes no lo han hecho durante el período de la pandemia. Entre estas respuestas encontramos:

- La pandemia ha cambiado la vida social de los jóvenes.
- No han logrado sus objetivos, desde graduarse hasta obtener sus primeras licencias de conducir, etc.

***Investigador pensando en voz alta***

- *Si consideramos estas respuestas, tenemos una excelente oportunidad para ayudar a los jóvenes a enfrentar la frustración. Hoy en día, la tecnología ha traído la sensación de hacer las cosas al instante si hay una pregunta, pregúntale a Google y tienes la respuesta rápidamente. Pero esta situación nos obliga a ser pacientes y a aprender a lidiar con nuestra frustración.*
- *Estas respuestas nos demuestran lo importante que es ayudar a nuestros hijos a verbalizar cómo se sienten. Nos obliga a estar presentes para ellos, especialmente en estos momentos de la pandemia por COVID 19.*
- *Este momento nos brinda una excelente oportunidad para crecer como seres humanos conscientes que enfrentan una realidad diferente*

## Desde COVID 19 y la familia



Los resultados muestran que el voluntariado acerca a los jóvenes a sus padres, especialmente durante el período de pandemia. Sin embargo, cuando algunos jóvenes escucharon esta respuesta argumentaron que el voluntariado durante esta pandemia les ha traído momentos de "conflicto" con sus padres porque temen que sus hijos se infecten y enfermen a la familia.



También es importante mencionar que cuando las familias pasan más tiempo juntas, las posibilidades de discusiones se incrementan.

### ***Investigador pensando en voz alta***

- Es esencial tener su propio espacio
- Promover el autoconocimiento para ser mentalmente saludables
- El voluntariado puede ser una excelente herramienta para que los jóvenes vean la realidad de manera diferente y traigan nuevos temas de conversación a la mesa familiar.

## Los temores de los jóvenes durante esta cuarentena.

Los temores entre los dos grupos son de alguna manera iguales; la mayor preocupación es enfermarse, con todo lo que eso implica, que los adultos se enfermen y finalmente mueran. Los jóvenes obviamente, no quieren que los miembros de su familia mueran. Seguido por la "incertidumbre" de lo que va a suceder en el futuro.

Se encontraron dos tendencias en los resultados. Para los jóvenes que se ofrecen como voluntarios, su mayor temor es olvidar como socializar y tener que lidiar con problemas que son de adultos como por ejemplo las finanzas. Los jóvenes que no son voluntarios, una pequeña minoría manifiestan miedo de no poder hacer deporte.

### **Investigador Pensando en Voz alta**

- Para nosotros los católicos, es importante hablar de "rendirse" y permitir que Dios nos guíe en el camino.
- Morir es un momento crítico para nuestra tradición católica. Podemos hablar más sobre nuestras creencias.

## COVID 19 - ¡Salud mental de los jóvenes!

La mayoría de los jóvenes cree que su salud mental se ha visto afectada durante esta pandemia.



El análisis muestra que los jóvenes no han sido afectados en un 27%, gracias a aspectos que se describen a continuación:

- Mantenerme ocupado, disfrutando de mis pasatiempos, haciendo ejercicio.

- Teniendo una mentalidad positiva, en lugar de ver problemas, elijo ver oportunidades!
- Sentirme seguro, siguiendo las directrices de las autoridades , y el cuidado de mi mismo.
- Aprendiendo de mi sistema de apoyo
- Y fe.

Algunos jóvenes creen que esta pandemia los ha afectado positivamente, aquí hay algunas citas:

- Me ha fortalecido porque la pandemia me ha convertido en un líder o mentor para mi familia.
- Creo que ahora soy más reflexivo y realmente me he tomado el tiempo para pensar en cosas
- Debido al aislamiento, siento que me he visto obligado a estar bien conmigo mismo y esto me ha enseñado mucho.

### **Afectado negativamente**

Estas son algunas razones por las cuales los jóvenes sienten que su salud mental se ha visto afectada, me gustaría comenzar citando a este joven que escribió: ***"Me siento solo y a veces siento que a nadie le importó o se olvidaron de mí"***. Esta respuesta es de un joven que ha sido voluntario durante la pandemia de COVID 19.

El análisis muestra que los jóvenes se ven afectados en su estado mental. Tienen demasiado tiempo para pensar en diferentes cosas, y muchas veces, no tienen a nadie con quien puedan hablar sobre sus pensamientos.

- Estoy atrapado en mis propios pensamientos por mucho tiempo y no tengo distracción de mí mismo. No me gusta permanecer en mi teléfono y debido a esto solía estar más tiempo fuera, haciendo verdaderas relaciones con la gente, de la única manera que conozco, es decir a través de la comunicación, y ahora me han obligado a permanecer en casa.
- Desde la cuarentena me he sentido más libre y tengo una tendencia a pensar demasiado en muchas cosas que pueden ensuciar mi salud mental
- Pienso en mis inseguridades.
- He pensado que nadie quiere hablar conmigo o hacer nada que me involucre.

El otro factor que aparece son sus problemas de salud mental.

- Mi ansiedad ha empeorado, porque las cosas que hago para distraerme de mi ansiedad, ya no puedo hacerlas debido a la cuarentena.
- He estado mucho más estresado y he tenido ataques de pánico y colapso mental.

Considero que es esencial hablar sobre estos temas con los jóvenes, nuestro trabajo como ministros es motivarlos a hablar con sus familias y buscar ayuda profesional . Lamentablemente, muchas veces, las familias no están dispuestas a pedir asesoramiento profesional o son parte del problema, como podemos ver en las próximas dos citas.

- Tenía miedo de quedarme en casa con mi familia, debido a este me produjo ataques de ansiedad.
- He tenido una gran depresión por estar con mi familia, pero también la escuela lo mejoró.

Es esencial mencionar que solo el 3% de los encuestados padecen este tipo de problemas familiares. Sin embargo, es vital ser conscientes de que estos problemas están sucediendo en nuestra comunidad .



Ahora, veamos la nube de palabras de los jóvenes que fueron parte del voluntariado durante COVID 19



Supongamos que analizamos a los jóvenes que han sido voluntarios frente a los jóvenes que no han sido voluntarios. Podemos ver que sus actividades se basan más en los videojuegos y el tiempo de proyección.

#### ***Investigador pensando en voz alta***

- El tiempo en pantalla es algo que creo debemos tener en cuenta; No sabemos ciertamente cómo afectará a los jóvenes y a los niños en el futuro. Sin embargo, es vital mantener activos a los jóvenes y a los niños.

Algunos puntos de otras investigaciones<sup>1</sup>

- Varios psicólogos coinciden en que jugar videojuegos por mucho tiempo tiene el mismo efecto dañino para la concentración que la televisión.
- Los niños de primaria que juegan videojuegos más de dos horas al día tienen 67% más probabilidades de desarrollar problemas de atención, según un estudio publicado en Pediatrics.
- Afecta su calidad de sueño, así mismos problemas físicos a causa del sedentarismo, como obesidad. Se entiende que niños y jóvenes que invierten más de dos horas en videojuegos incrementan su nivel de ingesta de comida.

<sup>1</sup> <https://expansion.mx/salud/2010/07/06/un-estudio-muestra-que-los-videojuegos-pueden-afectar-la-concentracion>

## Nuevas fortalezas adquiridas durante COVID 19

Aquí se detallan nuevas fortalezas adquiridas por los jóvenes que se han ofrecido como voluntarios durante COVID 19.



Estas fortalezas se pueden dividir en cuatro categorías diferentes.

### Autoconocimiento

- Sé cuándo tomarme un descanso y cuándo empujarme a mí mismo.
- He descubierto que me siento mentalmente más fuerte, y que hay muchas formas de entretenerse.
- Una de mis fortalezas es mantener la calma, ser maduro y manejar cualquier obstáculo que parezca cruzarse en mi camino.
- Soy muy dedicado y tengo mucha disciplina, especialmente cuando se trataba de la escuela y de hacer mi trabajo

### Aumentar la confianza

- Creo que he encontrado mi voz y tengo más confianza para expresar mi opinión.
- Ya no soy más tímido y estoy empezando a apreciar estar rodeado de personas.
- Independiente.
- He descubierto que soy más fuerte emocionalmente y que voy a estar bien en una difícil situación.
- Me siento más cómodo siendo yo mismo.

Aquí tienes la nube de palabras que resaltan en las fortalezas de los jóvenes, que no se han ofrecido como voluntarios durante COVID 19

A word cloud of strengths of young people during COVID-19. The words are arranged in a roughly triangular shape, with 'trouble' at the top and 'quarantine solver' at the bottom. The words are in various sizes and colors, with 'improvements', 'character', and 'creative' being the largest and most prominent. Other words include 'social', 'patience', 'stronger', 'reconnect', 'independent', 'read', 'words', 'quick', 'putting', 'entertain', 'cook', 'control', 'problem', 'riding', 'family', 'focus', 'writing', 'friends', 'expressing', 'overthinking', 'distancing', 'outcome', 'planning', 'learner', 'painting', and 'quarantine solver'.

#### ***Investigador pensando en voz alta***

- Los jóvenes que han hecho el voluntariado, tienen más puntos fuertes que las personas que no están expuestas a una realidad diferente.

#### **Debilidades de los jóvenes durante COVID 19**

Me gustaría comenzar mencionando esta reflexión de uno de los jóvenes: “Tiendo a tener pensamientos muy negativos sobre mí mismo y siempre pienso que todos solo ven lo peor de mí, así que dudo mucho de mí mismo y empiezo a preocuparme cuándo salgo de todo esto. No tendré amigos”.

Una de las debilidades significativas de los jóvenes son los juegos mentales que pueden experimentar. ¿Qué queremos decir con juegos mentales?

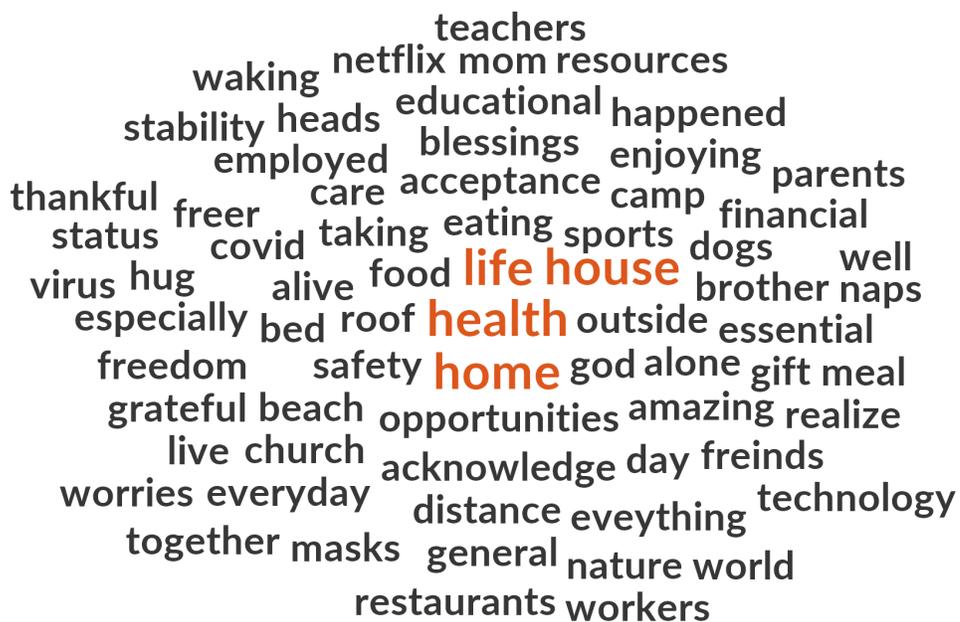
- Podría ser muy duro conmigo mismo.
- Me permito estar deprimido y me deprimó mucho porque creo que molesto a todos
- Tiendo a estresarme demasiado y dejar que la mente me controle.

Las siguientes debilidades se basan en comportamientos, por ejemplo: me molesto fácilmente, puedo ser perezoso, me encanta ver Netflix y comer entre otros.

## Agradecimiento



La mayoría de los jóvenes están agradecidos por muchas cosas en la vida. Aquí tienes la nube de palabras de lo que los jóvenes están agradecidos.

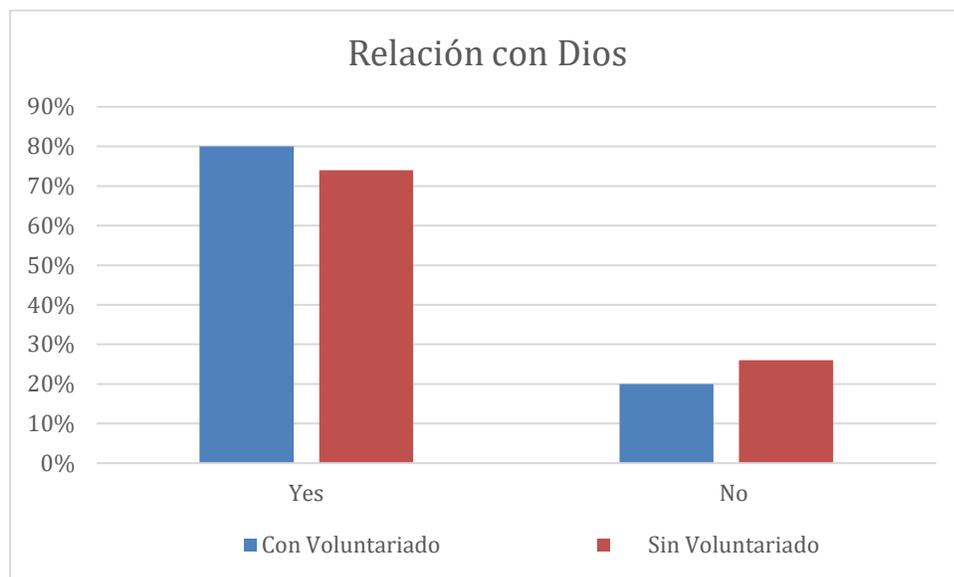


¡Las principales cosas por las que los jóvenes están agradecidos son el hogar, la vida y la salud!

### **Investigador pensando en voz alta**

- Para los padres, este puede ser un gran tema a reflexionar con sus hijos, pregúnteles: ¿por qué están agradecidos por estas cosas y ayúdenles a darse cuenta de lo importantes que son como parte de la familia!

## Relación con Dios



Dependiendo de la experiencia del voluntario, la relación con Dios puede ser más cercana. En este caso, los campamentos salesianos hacen un gran trabajo acompañando a los jóvenes en su fe.

Si analizamos a los jóvenes que creen tener una relación con Dios y sienten que se ha visto afectada por el efecto de COVID 19. Podemos encontrar dos categorías principales, los jóvenes que piensan que la relación con Dios ha sido afectada negativamente y los jóvenes que ven fortalecida su relación con Dios.

### Efectos Negativos

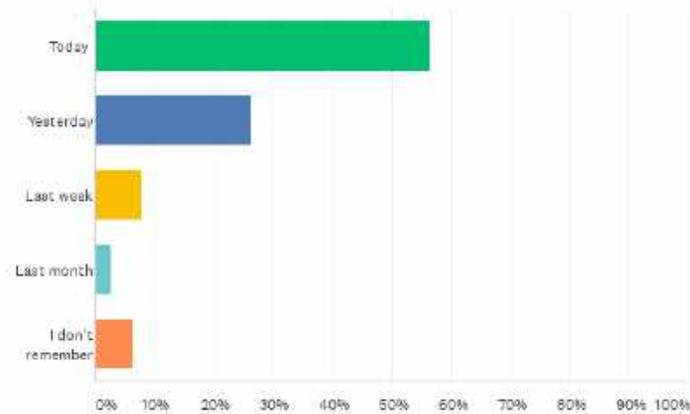
- No poder asistir a misa, afectó negativamente mi relación con Dios.
- Solía estar mucho en Savio y ahora no estoy tanto, así que siento que me he alejado más de mi fe.
- Cuando sucede algo malo, supongo que cosa de Dios, y supongo que lo culpo, lo cual es malo.
- Siento que a veces El me ha abandonado.
- Me he escapado de él.
- Dejé de creer en Jesús porque no pasa nada bueno.

### Efectos Positivos

- El efecto de la pandemia, ha fortalecido mi relación con Dios porque incluso cuando siento que no tengo a nadie allí para mí, sé que siempre tendré a Dios sin importar qué, él siempre estará a mi lado en todo.
- Durante el tiempo de cuarentena, leí más la Biblia y comencé a apreciar todo lo que Dios ha hecho por mí.
- Creo en Dios e hice un vínculo más fuerte con El.
- Me he acercado a Dios y ahora quiero trabajar para ser un mejor católico.

Algo interesante en este grupo es que a pesar de que para algunos de los jóvenes que han sentido que la relación con Dios ha disminuido; todos ellos rezan diariamente.

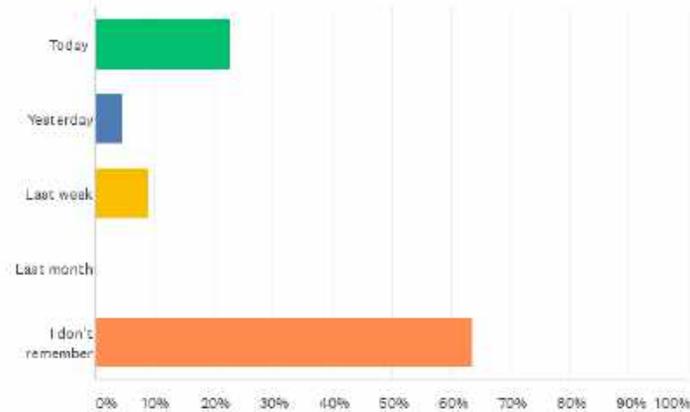
**Q22 When is the last time that you prayed to God?**  
¿Cuándo fue la última vez que rezaste a Dios?



Los jóvenes que no creen tener una relación con Dios expresaron lo siguiente:

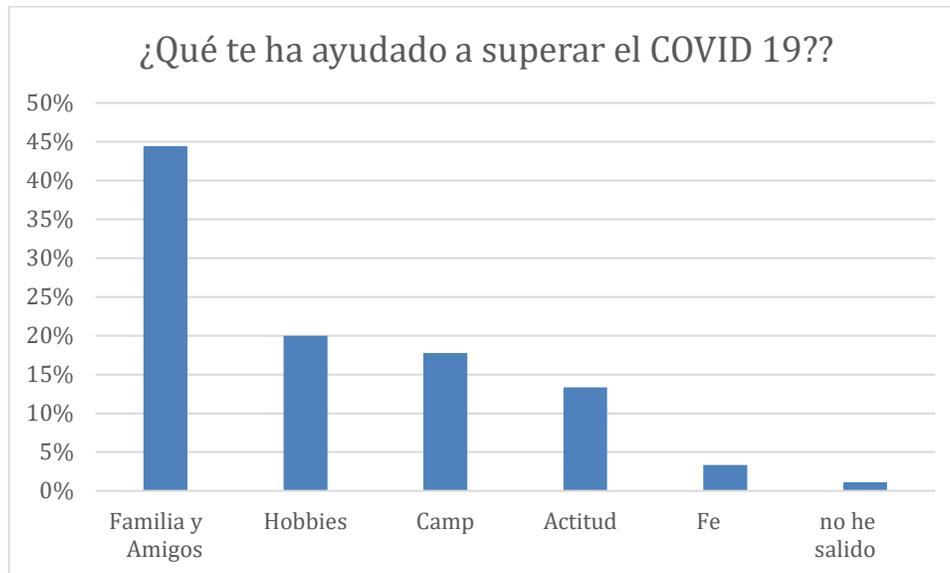
- Solo creo que no tengo la mente puesta para eso, creo que tengo que arreglar mi vida si quiero una conexión con Dios.
- Es regular, crecí creyendo en Dios pero no soy religioso.
- No soy una persona religiosa. Dios todavía no es una prioridad conocida en mi vida.
- Realmente no siento ninguna conexión con Dios, tomo las cosas literalmente por lo que es, en lugar de conectar lo que sucede en mi vida con una entidad.
- Nunca sentí que encajaba con la religión, pero lo intento.

**Q22 When is the last time that you prayed to God?**  
¿Cuándo fue la última vez que rezaste a Dios?



## Recomendaciones para superar COVID 19

Les preguntamos a nuestros jóvenes qué les ayudó a superar la situación de la pandemia. Encontramos las siguientes respuestas



La familia y los amigos han sido un factor crítico para la mayoría de los jóvenes. La pandemia los ha ayudado a conectarse con sus propias familias. La tecnología ha mejorado las comunicaciones entre los miembros de la familia. El hecho de que pueda tener lugar una conversación cara a cara por teléfono ha ayudado a muchos jóvenes a superar los efectos de esta pandemia.

El segundo lugar es para los pasatiempos, como se observa en todo el informe, los jóvenes que han invertido tiempo en sus pasatiempos tienen más probabilidades de superar esta pandemia. Aficiones como pintar, escribir, cocinar han estado en la lista de los mejores.

En tercer lugar, podemos encontrar campamentos. Esta es una actividad provista por la iglesia para acompañar a los jóvenes durante la pandemia. Las reuniones semanales y ahora el campamento presencial han ayudado a los jóvenes a superar los efectos del aislamiento.

Un buen número de jóvenes ha trabajado con su actitud, lo que significa ver lo positivo en todo y tratar de ver al COVID 19 como una oportunidad en lugar de un problema.

### ***Investigador pensando en voz alta***

- Aunque el campamento ha ayudado a los jóvenes a superar esta situación en parte, me preocupa ver que la fe no es tan relevante en sus respuestas; la pregunta es: ¿qué estamos haciendo como iglesia para ser relevantes en sus vidas? ¿Cómo puede ayudar el campamento en su viaje de fe?