



CRECIENDO DESDE LAS EMOCIONES

El impacto de la pandemia en los jóvenes: una perspectiva emocional y creyente

Laura Merino Ramos
Centro de Orientación y Terapia Familiar Lagungo
lagungo@lagungo.org

Son numerosos los estudios que describen el impacto de la COVID-19 no solo en la salud física, sino, sobre todo, en la salud mental de la población general, pero especialmente en la salud mental de niños/as y jóvenes. El efecto de la pandemia en los jóvenes y adolescentes españoles está siendo especialmente preocupante por el aumento de síntomas de ansiedad, cuadros de depresión más intensos, mayor frecuencia de trastornos de conducta alimentaria e incluso un aumento en los intentos de suicidio (Montero Sanz, 2021)¹. Estos informes de datos nos ayudan a tener una representación de la realidad de los jóvenes más ajustada y objetiva. Sin embargo, necesitamos una comprensión más profunda para poder entender este impacto emocional en los jóvenes y poder así acompañarlos de una manera más cercana y sensible. Por eso, te propongo abordar este escenario desde otras perspectivas complementarias que puedan ofrecer un sentido y significado más allá de los datos: una perspectiva psicológica y emocional; y una perspectiva creyente.



Desde la perspectiva emocional, te propongo lo siguiente. Busca un lugar tranquilo y cierra los ojos, haz dos o tres respiraciones profundas e intenta recordarte a ti mismo/a en tus años de juventud, alrededor de los 20 años. Procura visualizar imágenes de aquella época, desde tu aspecto físico (seguro que te sigues reconociendo a pesar de los cambios) hasta los ambientes por donde más te movías. Probablemente recuerdes una rutina ajetreada: intentos de combinar horarios laborales o académicos con espacios de ocio y diversión; tiempos de familia y momen-

¹ MONTERO SANZ, N. A. (2021): «El impacto del COVID 19 en la salud mental de los jóvenes». *Revista Sanitaria de Investigación*. Recuperado el 30 de enero de 2022 de: <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-los-jovenes/>





Necesitamos una comprensión más profunda para poder entender este impacto emocional en los jóvenes

tos con amigos/as; horas más sacrificadas de estudio o trabajo y muchos minutos de risas y disfrute con la cuadrilla; en el grupo de la parroquia o del colegio pasando ratos compartidos durante y después de cada actividad pastoral y/o implicado en acciones de voluntariado y solidaridad. También puede que te vengan a la memoria imágenes de viajes con pocas comodidades, pero de mucha aventura, e incluso recuerdes alguna temporada más larga en otro país, estudiando, trabajando o como cooperante. Quizás podrías considerar esa juventud como una época donde asombrosamente se ampliaban horizontes y alimentaban las expectativas futuras por la vida tan enérgica, diversa y emocionante que se te mostraba ante tus ojos, ya fuera cerca o lejos de casa. Quédate conectado a esa realidad de juventud el tiempo que te apetezca y vuelve poco a poco al presente realizando otras dos o tres respiraciones profundas y abriendo los ojos de nuevo.

Ahora cambiamos de escenario volviendo a la realidad actual, donde hemos aprendido a vivir en una «nueva normalidad» post-pandémica, pendientes de las restricciones especialmente focalizadas en el ámbito social y de ocio. Nos encontramos con una sociedad exhausta que sufre lo que se ha denominado como «fatiga pandémica», después de casi dos años conviviendo con el coronavirus. Y en esta realidad de pandemia siguen existiendo jóvenes veinteañeros que comparten las mismas necesidades de socialización con los iguales, de descubrimiento apasionado del mundo, de explorar más allá de lo conocido, de aventura y diversión, de construcción de un proyecto de futuro... que las de los jóvenes de épocas anteriores. Es verdad, no han sido el colectivo más amenazado por esta enfermedad que se ha llevado miles de vidas por delante, pero sí son uno de los colectivos más heridos emocionalmente. Así es el mundo emocional, no siempre se corresponde fielmente con la amenaza real. Y, así las cosas, no me extraña encontrar a nuestros jóvenes alicaídos y heridos: ¡Qué frustración tan grande por querer y no poder! ¡Qué enfado más rabioso y encima sin poder depositarlo en nadie! ¡Qué tristeza tan enorme por tanta renuncia! ¡Qué desesperación! ¡Qué hartazgo de tanta restricción! ¡Qué desconexión de todo lo que no es estudio o trabajo! ¡Cuántos proyectos muertos antes de comenzar! ¡Cuántas celebraciones y eventos especiales cancelados! ¡Qué angustia con tanta incertidumbre en el futuro cercano! ¡Qué desilusión y desesperanza en el futuro por construir! Aunque en cada caso particular sea diferente, quien está cerca de los jóvenes ahora, puede percibir una mezcla de todas estas emociones que dibujan de manera más cercana y real los síntomas depresivos, la ansiedad, los excesos y los trastornos de conducta que describen los datos oficiales.

Desde una perspectiva creyente, la experiencia de fragilidad y debilidad, que puede ser análoga a la que pueden estar viviendo los jóvenes de hoy en día, está relatada en numerosas ocasiones en la Biblia como momento propicio para el encuentro con Dios: desde la desesperación, tristeza y rabia de los discípulos después de la muerte del Maestro en la cruz, hasta el miedo, la falta de proyectos futuros, la incertidumbre y el aislamiento en el que se encontraban en Pentecostés. En ambas escenas, Jesús se aparece para decirles que sigue vivo. Que sigue acompañándolos y transmitiéndoles un mensaje de esperanza que los anima

La propuesta de Dios en la actualidad para nosotros y nuestros jóvenes sigue siendo la misma

en la construcción del Reino de Dios. Por eso, sabemos que la propuesta de Dios en la actualidad para nosotros y nuestros jóvenes sigue siendo la misma:

- Una propuesta de Vida plena: la vida merece la pena y hay múltiples ejemplos cotidianos que admirar.
- Desde lo más humilde y pequeño: como disfrutar de los pequeños placeres cercanos y cuidar los encuentros sencillos pero auténticos que nos entrelazan con otras personas.
- Donde el dolor y la desesperación no tienen la última palabra, aun cuando parezca que el horizonte se ha oscurecido: alejándonos de discursos pesimistas y evitando dejarnos llevar en exceso por la desesperación.
- Marcada profundamente por una esperanza sostenida en sentirnos queridos/as y acompañados/as por Dios en todo momento: cuidando la oración personal y compartiendo con otros la lectura de la Palabra.

Además, aprovechando que este curso se celebra el quinto centenario de la conversión de san Ignacio de Loyola, la experiencia de conversión desde la herida sufrida por san Ignacio puede servir para entresacar algunas pistas en cómo acompañar emocionalmente a los jóvenes de hoy en día. Así, Ignacio «sintió y conoció» sus propias heridas físicas y espirituales y desde ellas pudo descubrir a Dios como compasivo y pudo poner toda su confianza en que solo Dios las podía sanar. Por eso, «este año ignaciano puede darnos luz sobre nuestras parálisis, esas heridas actuales que todos vivimos, ocultas o desveladas, para bajar a ellas y que el amor de Dios, solo su amor, las vaya curando para levantarnos reconciliados con nuestras camillas». Es una oportunidad para, desde la pastoral juvenil, acompañar a los jóvenes a acercarse a las frustraciones, rabias, desilusiones generadas en este tiempo de pandemia con la compasión y la ternura propias de Dios Padre, y animando a poner nuestra confianza de recuperación, no solo en lo que humanamente podemos hacer, sino en el misterio de que Dios sigue estando cerca para sanar nuestras heridas.

Para terminar, y como sucede con los misterios de Dios, sin saber cómo y sin ser muy conscientes, ya se han ido dando frutos de cómo los jóvenes están viviendo esta experiencia esperanzadora y sanadora de Dios. Yo, como san Ignacio, cuando me he atrevido a «ver nuevas todas las cosas en Cristo» me he percatado de varios ejemplos de estos frutos: los monitores jóvenes de los grupos de pastoral de mi colegio han seguido acompañando a niños/as y adolescentes todo el curso a pesar de las restricciones como duración máxima de 90 minutos, actividades de aula manteniendo distancias y siguiendo todos los protocolos de medidas socio-sanitarias de prevención, con exhaustivos listados de asistencia y adaptándose a confinamientos e interrupciones ocasionales; algunos alumnos/as de la universidad han seguido apasionados y comprometidos con el estudio y trabajo de las asignaturas relacionadas con la profesión que ejercerán en el futuro, a pesar de renunciar a experiencias en el extranjero, actividades fuera del aula, clases *online* y menor relación entre compañeros/as; y, por último, sin olvidar todas las acciones solidarias y voluntarias que muchos jóvenes han realizado durante la pandemia estando pendientes del vecino más frágil, del compañero/a en situación más vulnerable o del amigo/a que más solo/a se siente. Ante todo esto, ¿cómo no seguir alimentando esta experiencia sanadora de esperanza acompañando con cercanía y sensibilidad a los jóvenes?

