

# PANDEMIALS

LA ADOLESCENCIA EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS



**SANTIAGO TEJEDOR (DIR.)**  
**DIANA SANJINÉS**  
**PLÀCID GARCIA PLANAS**  
**CRISTINA PULIDO**

PRÓLOGO DE  
**MARTÍN CAPARRÓS**

**UAB**  
Universitat Autònoma  
de Barcelona



# PANDEMIALS

## LA ADOLESCENCIA EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

### CRÉDITOS

Dirección y coordinación

**Santiago Tejedor**

Equipo de contenidos

**Santiago Tejedor**

**Cristina Pulido**

**Plàcid Garcia-Planas**

**Diana Sanjinés**

Documentación y edición

**Elena Hita**

Producción audiovisual

**Emiliano Luca Iglesia Albores**

Diseño gráfico

**Lavínia Jaraba**

Ilustraciones

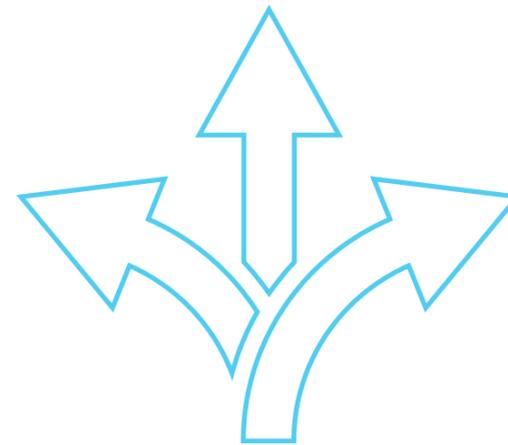
**Raquel Utrera:** Portada, contraportada y páginas 5, 6, 7, 8, 60, 62, 63, 67, 71, 75, 78, 81, 84, 87, 90

NOTA: Este trabajo es el resultado de la investigación ganadora del **Premio Montserrat Roig al periodismo y la comunicación social de Barcelona 2020** en la categoría "Promoción de la investigación periodística en el ámbito del bienestar social en Barcelona". Este galardón es una iniciativa del Ayuntamiento de Barcelona que suma 28 ediciones. Su finalidad es destacar el buen periodismo que se hace en Barcelona y celebrar el legado de la periodista Montserrat Roig. El premio reivindica el periodismo alejado de las noticias falsas, de la desinformación y de la contaminación informativa.

Año de publicación: 2023







## Cómo usar este libro

Este libro multimedia está ideado para que la persona usuaria del mismo lo pueda recorrer de forma **lineal** o **no lineal**. En este sentido, tú decides el orden de tu lectura. Los contenidos que los integran son los siguientes:

### 01

**Explicación del proyecto.** Te presentamos el origen, los objetivos y la metodología de trabajo de este proyecto. Podrás conocer cómo hemos abordado este objeto de estudio, quiénes han integrado el equipo de trabajo y las diferentes etapas de desarrollo de la investigación. Son los cimientos de "Pandemics", un viaje a la soledad en tiempos del coronavirus.

### 02

**Reflexiones teóricas.** Este bloque se centra en reunir y sintetizar ideas derivadas de informes, estudios, artículos y trabajos de diferente índole que permiten conocer el alcance y la importancia del trabajo que hemos realizado. Se trata de un bloque dedicado a analizar los principales conceptos, así como los planteamientos de indagaciones procedentes de diferentes campos y países.

### 03

**Encuesta.** Preguntamos a nuestros jóvenes cómo vivieron la soledad durante la pandemia. Estas son sus principales reflexiones al respecto.

### 04

**Expertos.** A través de códigos QR podrás acceder a entrevistas –sonoras y audiovisuales- a un grupo de especialistas que reflexionan sobre la soledad desde diferentes campos, perspectivas y enfoques.

### 05

**Historias.** Es el corazón de nuestro trabajo. Entrevistamos a 10 adolescentes catalanes que vivieron en Barcelona o su área metropolitana la pandemia. Sus perfiles nos ayudan a acercarnos a las vivencias, encuentros y desencuentros vitales de un grupo de jóvenes ansiosos de vivir de otra manera.

### 06

**Recursos.** Hemos seleccionado recursos, proyectos y materiales de diferente índole para que puedas seguir aprendiendo sobre el tema de la soledad.

## PRÓLOGO

MARTÍN CAPARRÓS,  
ESCRITOR Y CRONISTA

### PARA APRENDER LA SOLEDAD

Se pregunta si la soledad existe todavía. Y si existe, entonces, cómo es. Se lo pregunta: como todas las preguntas que importan, esta no tiene una respuesta.

La soledad siempre fue una condena o un alarde: aquella mayoría de quienes no la elegían, la sufrían, se quejaban por ella, buscaban todas las formas de romperla. Aquella minoría de los que la buscaban, no intentaban relacionarse más de lo indispensable, decidían que su propia compañía era mejor que cualquier otra o que había algo en la interacción con los demás que no les parecía.

Así, durante siglos la soledad fue pena u fue orgullo, algo para evita o envidiar, según las formas. Y cada época se quejó de que en ella la soledad era mayor, que se habían roto formas tradicionales de sociedad y de familia que aseguraban compañías, esos lamentos habituales.

Ahora lo de siempre toma, como siempre, una forma nueva. Ahora lo que ha cambiado es la noción de compañía; debe, entonces, por supuesto, cambiar su opuesto, la idea de soledad.



Antaño –hasta hace diez o veinte años– la soledad era física: una persona estaba con otra o no estaba con otra, acompañada o sola. Ahora, cada vez más, se puede estar solo y acompañado al mismo tiempo. La compañía ya no se hace en el mundo real: se construye en el virtual.

Y la pandemia tuvo la virtud –o el vicio– de convertirnos a todos, por obligación, a esa forma de soledad en compañía o compañía en soledad que los

adolescentes ya usaban por elección desde hacía unos años. Para saber más sobre esta vida nueva, un equipo de la Universidad Autónoma de Barcelona, organizado por Santiago Tejedor, fue a preguntarles sobre la soledad –las nuevas soledades– a los que más la habían vivido, los que la habían vivido desde antes.

Se encontraron, faltaba más, con todo tipo de sorpresas. Esa es, al fin y al cabo, la gran ventaja de no estar solos.

## “SÓLO SALGO PARA RENOVAR LA NECESIDAD DE ESTAR SOLO”

LORD BYRON

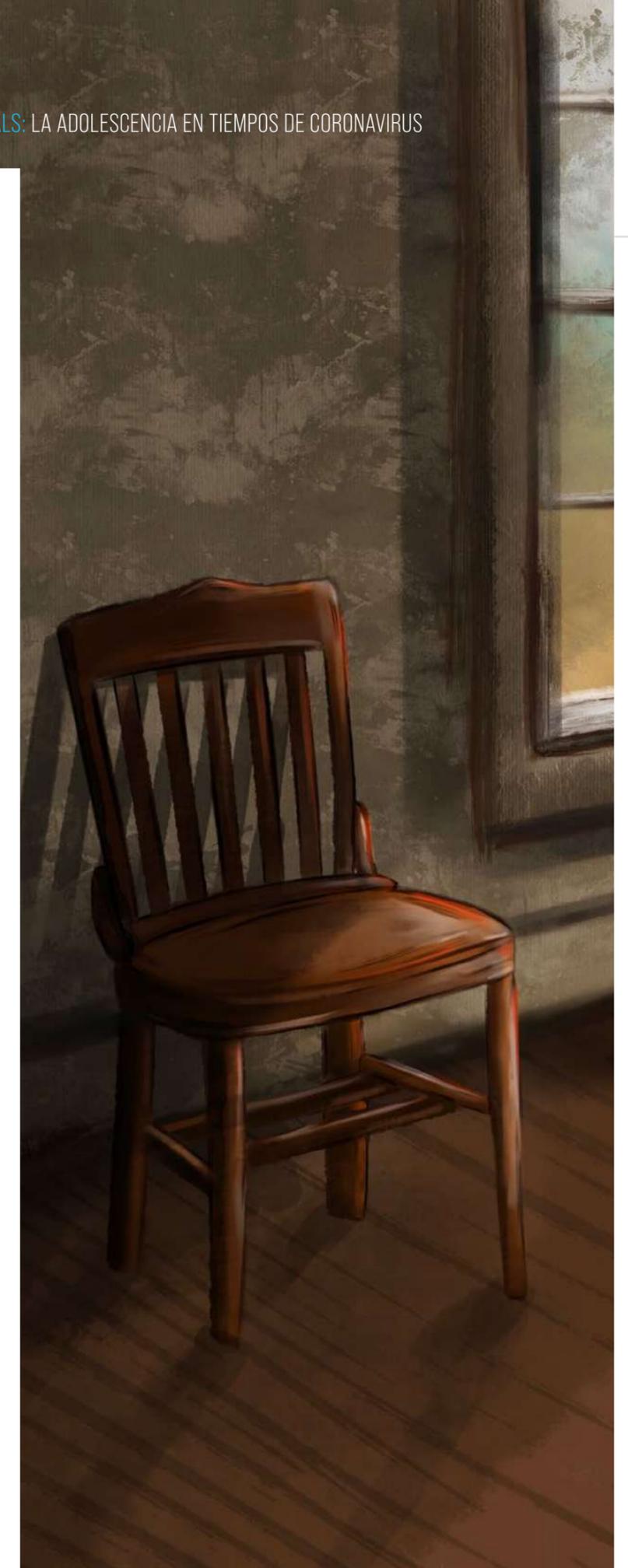
## SANTIAGO TEJEDOR, DOCENTE E INVESTIGADOR

### 'DESCONFINAR' LA SOLEDAD

El escritor italiano Carlo Dossi planteaba: “¿Por qué, en general, se rehúye la soledad? Porque son muy pocos los que encuentran compañía consigo mismos”. Y es cierto, la soledad se ha vestido –en poemas, escritos, películas, series y, especialmente, canciones– de un halo prejuicioso que nos ha llevado a rehuirla, condenarla y tildarla de un estado y un sentir claramente negativo. Ante esta coyuntura adversa, este estado anímico, sentimiento y sentir se han identificado con la tristeza, el dolor, el rechazo y otros estados negativos de nuestras vidas. Acierta Dossi cuando apunta que nos cuesta encontrar compañía con nosotros mismos. ¿Deberíamos aprender? ¿Deberían enseñarnos?

Son los “pandemials”. Han vivido o viven su adolescencia en tiempo de coronavirus. La COVID-19 les ha obligado a afrontar una de las etapas más importantes de su vida confinados<sup>1</sup>. Aislados de sus círculos de amistad, alejados del intercambio presencial, pasan horas y horas conectados al ciberespacio. Las pantallas son su ventana al mundo. Pero es un mundo gris. Padecen ansiedad, desánimo, estrés, desinterés, baja autoestima, frustración y una preocupación creciente. Además, la COVID-19 ha enfrentado a estos adolescentes con un inesperados y crecientes espacios de soledad. La investigadora Sherry Turkle advertía desde hace años de la importancia de enseñar a nuestros jóvenes a convivir con la soledad. En su libro *Conectados, pero solos* (2017), subrayaba el riesgo de aislamiento derivado de las pantallas. El coronavirus ha potenciado exponencialmente esa amenaza. ¿Están nuestros jóvenes preparados para gestionar la soledad? La adolescencia es el periodo de la vida que va desde la aparición de la pubertad hasta el inicio de la edad adulta. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la considera como una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano. Es un periodo marcado por un ritmo acelerado de cambios. Esta fase acoge un desarrollo físico y psicológico decisivo en las personas. El cuerpo cambia. Pero la transformación no solo es física. El rol del adolescente en sus círculos más próximos (escuela,

<sup>1</sup> Diferentes sociólogos y antropólogos han bautizado como “pandemials” a los niños nacidos durante la pandemia del coronavirus o que tenían menos de cinco años cuando está comenzó. No obstante, otros trabajos establecen que los adultos jóvenes también podrían incluirse en esta generación. (Ver: <https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20201204/49847100065/pandemials-como-transitar-adolescencia-coronavirus.html>).



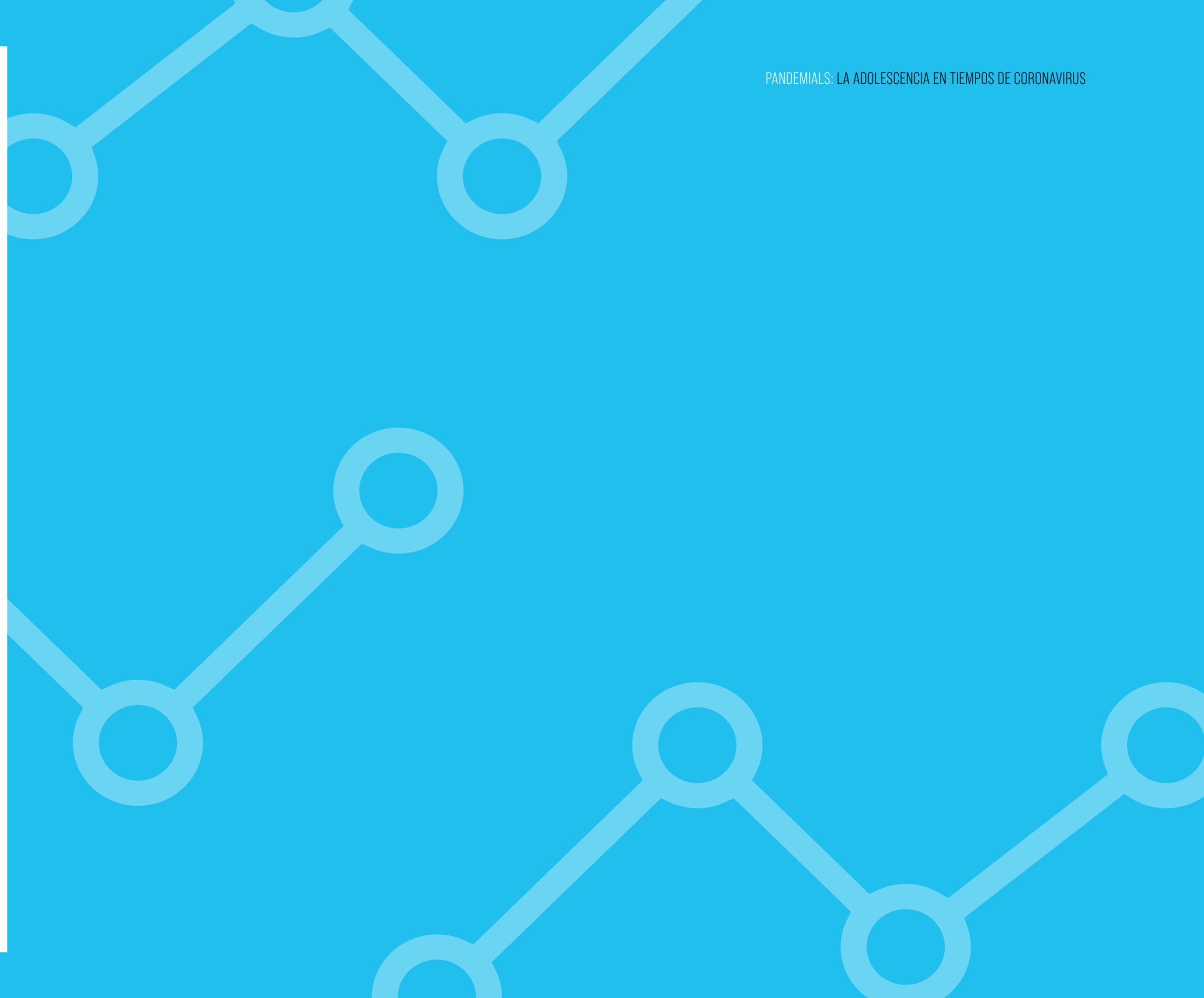
familia y amistades] también evoluciona. Y hay más: Personalidad, prioridades, valores, inquietudes, preguntas, búsquedas...

Este trabajo es el resultado de la investigación ganadora del *Premio Montserrat Roig al periodismo y la comunicación social de Barcelona 2020* en la categoría “Promoción de la investigación periodística en el ámbito del bienestar social en Barcelona”. Este galardón es una iniciativa del Ayuntamiento de Barcelona que suma 28 ediciones. Su finalidad es destacar el buen periodismo que se hace en Barcelona y celebrar el legado de la periodista Montserrat Roig. El premio reivindica el periodismo alejado de las noticias falsas, de la desinformación y de la contaminación informativa. El proyecto, que he tenido el gusto de dirigir con la estrecha colaboración y la inestimable ayuda de un grupo de investigadores del Gabinete de Comunicación y Educación de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB) y otros colaboradores presenta de forma multimedia con ilustraciones, podcasts, vídeos, gráficos y textos cómo los adolescentes, especialmente de Barcelona y su área metropolitana, vivieron su relación con la soledad durante la pandemia planetaria que paralizó el mundo.

El estudio identifica respuestas, pero, especialmente, ha detectado nuevos interrogantes y líneas de investigación y acción futura que inciden en la necesidad –casi urgencia–

de seguir trabajando sobre este ámbito temático donde converge lo humano, lo tecnológico y lo social con una apuesta decisiva por el crecimiento personal y la educación emocional. El sistema educativo y el sistema mediático han de tomar conciencia de la importancia de investigar, divulgar, sensibilizar y contar este tipo de cuestiones. Existe un hecho pedagógico decisivo: hemos de explicar la soledad de otra manera (esto es, el qué y el cómo). Para ello, es necesario renovar la forma de investigar y las maneras (formatos) contar lo investigado. En nuestro caso hemos apostado por una hibridación entre la encuesta, el estudio teórico, la entrevista en profundidad y el relato autobiográfico... Pero estamos seguros que existen otros modos disruptivos que conecten con los nuevos perfiles de públicos y las nuevas dinámicas comunicativas. Todos los aportes suman en este reto de “desconfinar” la soledad.

La investigación que ha permitido crear este libro multimedia interactivo viaja a la soledad desde la adolescencia, combinando las reflexiones de expertos y una selección de datos de estudios e informes con las *miradas* de diez adolescentes. Son historias reales que, ocultas en nombres ficticios, se sinceran sobre el desafío de *estar* y *sentirse solo*. Este proyecto reúne una cartografía de testimonios de un desasosiego joven y desatendido, que llegó demasiado pronto, en el peor momento. Y es, en último término, un texto que transita por una soledad pandémica que *gritó* confinada.



## EL PROYECTO

El proyecto de investigación periodística “Pandemics: La adolescencia en tiempo de coronavirus” presenta un trabajo descriptivo, explicativo y exploratorio sobre cómo los adolescentes de Barcelona han vivido la etapa de confinamiento forzoso impuesto por el coronavirus: sus anhelos, sus temores, sus expectativas, sus frustraciones, sus lazos de amistad, su convivencia familiar y la inevitable gestión de la soledad. A partir de 10 historias de vida de adolescentes de diferentes edades, barrios y perfiles que viven la capital catalana o su periferia, el trabajo combina investigación (con entrevistas a expertos, grupos focales y encuestas) con un trabajo periodístico a partir de historias de vida. El resultado del proyecto ha sido este libro multimedia interactivo, enriquecido con códigos QR, que reflexiona sobre la soledad en la adolescencia en tiempos de coronavirus.

## HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

La adolescencia es un periodo de búsqueda de respuestas y de aparición de numerosos interrogantes vitales. Según los expertos, se trata de un momento vital en el que pueden desarrollar patologías relacionadas con la salud mental. Esta propuesta de investigación periodística parte de la siguiente hipótesis principal:

**La crisis de la COVID-19 ha impactado en los adolescentes de Barcelona (y otras grandes ciudades) generando un profundo sentimiento de frustración y desarraigo respecto a su ciudad, su contexto y su entorno familiar y social.**

**Este planteamiento principal da paso a tres hipótesis secundarias:**

**01**

Los adolescentes necesitan una oferta informativa y formativa adaptada a la coyuntura que ha inaugurado la pandemia del coronavirus que les permita reconectarse con su entorno (ciudad y contactos) a través de nuevas propuestas comunicativas.

**02**

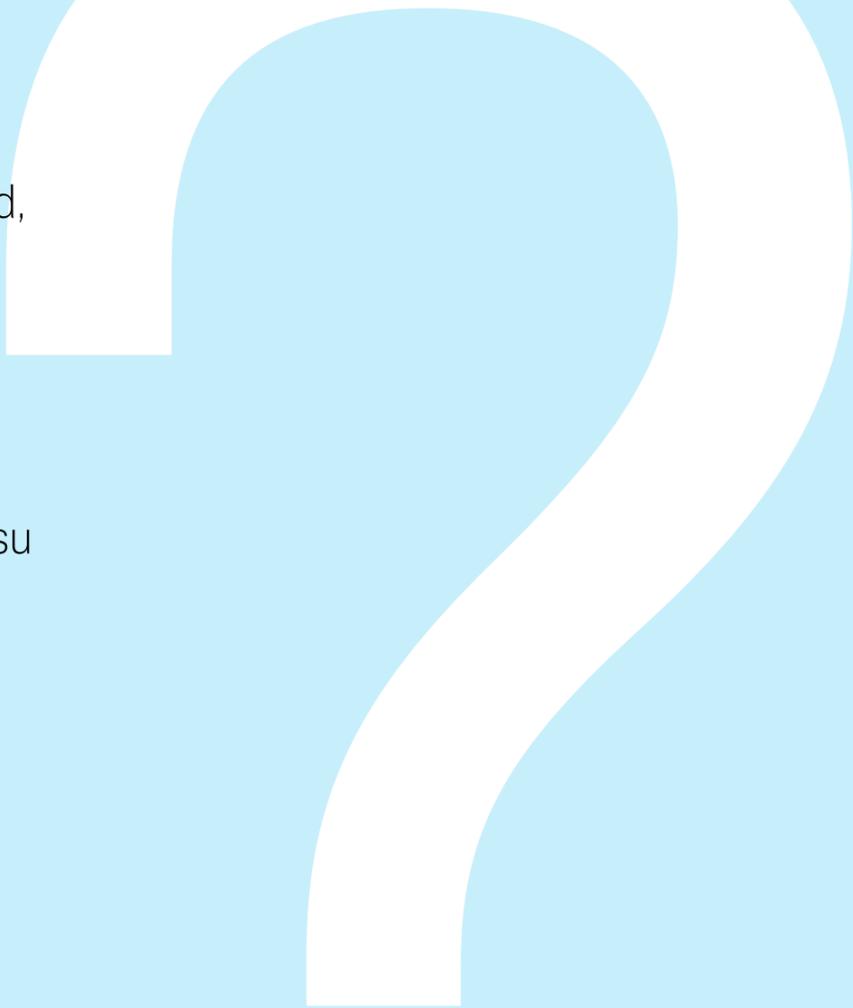
La incertidumbre académica (dinámicas y procesos educativos), las restricciones en las relaciones interpersonales (con familiares y amigos) y la sombra de un futuro incierto (a nivel sanitario y laboral) se han convertido en preocupaciones que han incrementado el estrés y la ansiedad entre el colectivo adolescente de Barcelona.

**03**

Barcelona (como otras ciudades) debe ofrecer propuestas de ocio y entretenimiento que contrarresten el rol hegemónico de las tecnologías en la cotidianidad del público adolescente.

## PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

El proyecto se ha articulado alrededor de las siguientes preguntas de investigación:

- 
- 01**  
¿Cómo está afectando y afectará la pandemia de COVID-19 a los adolescentes en un futuro cercano?
  - 02**  
¿Cómo ha impactado la COVID-19 en la visión de la ciudad de Barcelona entre los adolescentes que viven en ella?
  - 03**  
¿Qué rol han conferido los adolescentes a las redes sociales y otras plataformas tecnológicas a raíz de la pandemia del coronavirus?
  - 04**  
¿Cuáles son los principales temores y los mayores anhelos que poseen los adolescentes con relación a la coyuntura actual?
  - 05**  
¿Cómo entienden y conviven con la soledad, especialmente, la que ha generado el confinamiento?
  - 06**  
¿Cómo ha impactado la pandemia en su búsqueda de respuestas y exploración de su identidad?
  - 07**  
¿Cómo ha afectado la pandemia y el confinamiento a las relaciones de los adolescentes con su núcleo familiar?
  - 08**  
¿Cómo ha cambiado la COVID-19 la relación de los adolescentes con su grupo de iguales [amistades]?

## JUSTIFICACIÓN DEL INTERÉS EN EL BIENESTAR SOCIAL

La crisis del coronavirus ha tenido un impacto hondo, grave y directo entre los adolescentes. En una etapa vital marcada por la búsqueda perenne de respuestas y la exploración del entorno y de uno mismo, los jóvenes barceloneses se han visto forzados a vivir confinados alejados de las interacciones presenciales y conectados al mundo a través de pantallas o pequeñas pantallas. Los estudios aluden a un claro incremento de casos de ansiedad y depresión entre esta franja generacional<sup>2</sup>. Inquietud, problemas para conciliar el sueño, ataques de pánico, baja autoestima... han proliferado entre los adolescentes debido al confinamiento<sup>3</sup>. Frente a este tipo de problemáticas, los estudios advierten de la necesidad de impulsar estrategias y proyectos que fomenten la inteligencia emocional y, por extensión, la capacidad para gestionar la soledad. A lo anterior se suma un incremento de las relaciones familiares y una disminución de las desarrolladas con su grupo de iguales.

Los expertos inciden en la necesidad de diseñar estrategias de sensibilización a través de la comunicación<sup>4</sup> para paliar el malestar emocional derivado del distanciamiento de los adolescentes de su círculos de amistades y relaciones sociales. El proyecto responde a esta

necesidad mediante una propuesta comunicativa donde los propios adolescentes se convierten en protagonistas para narrar y compartir en primera persona sus vivencias, experiencias y reflexiones. El material responde a la necesidad de ofrecer a este colectivo específico un material donde verse identificado, representado y visibilizado.



<sup>2</sup> Courtney D, Watson P, Battaglia M, Mulsant BH, Szatmari P. COVID-19 Impacts on Child and Youth Anxiety and Depression: Challenges and Opportunities. *The Canadian Journal of Psychiatry*. 2020; 65 (10): 688-691. doi:10.1177/0706743720935646

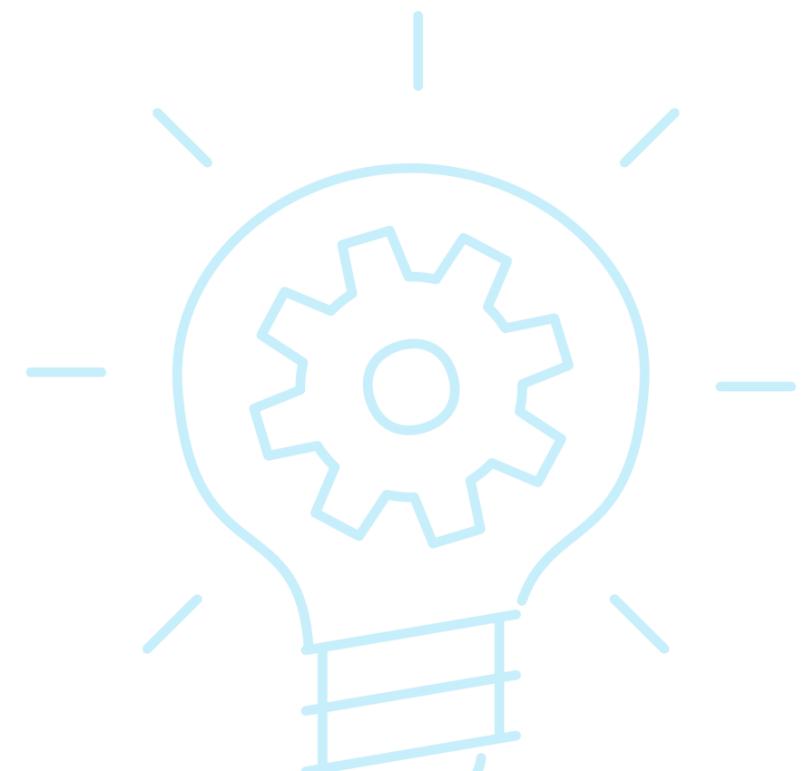
<sup>3</sup> Perna G, Caldirola D. COVID-19 and panic disorder: clinical considerations for the most physical of mental disorders. *Braz J Psychiatry*. 2020; 00:000-000. <http://dx.doi.org/10.1590/1516-4446-2020-1235>

<sup>4</sup> Cluver, Lucie et al. (2020). Parenting in a time of COVID-19. *The Lancet*. 395.

La originalidad del proyecto reside en su capacidad para **amalgamar tres temáticas de gran interés**: La soledad, el colectivo adolescente y el impacto de la COVID-19. De este modo, se aborda un tema que, generalmente, ha sido considerado tabú. Además, la propuesta busca ofrecer otro tipo de aproximaciones y herramientas desde las vivencias de una franja generacional (la adolescencia) que ha quedado relegada de la agenda temática del coronavirus por el rol protagónico que han tenido otros colectivos como la tercera edad, el sector sanitario o el mundo empresarial. Pero ¿quién y cómo ha abordado la situación de los adolescentes durante el confinamiento?

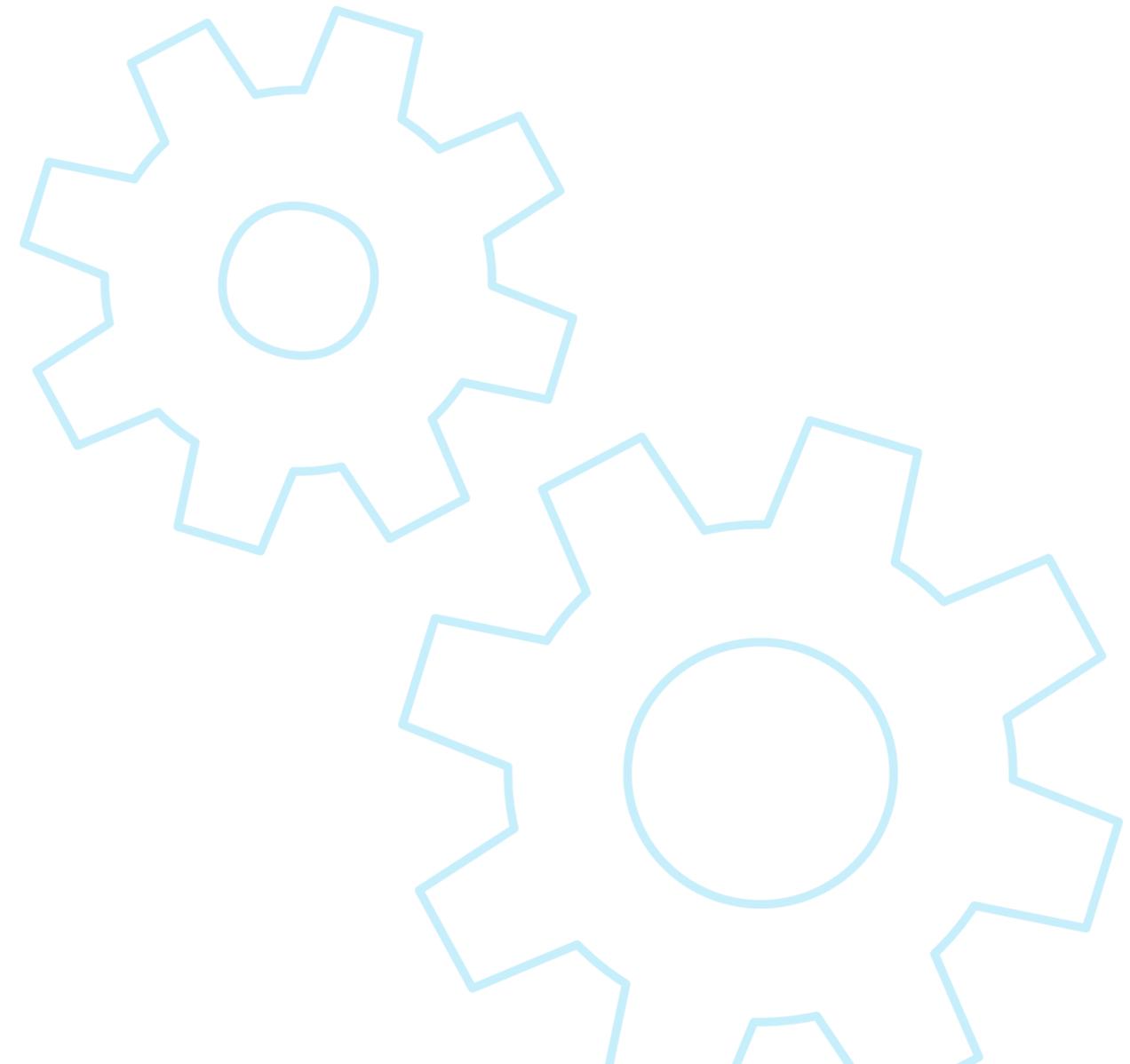
Por otro lado, el proyecto, a partir del uso de técnicas de investigación propias de las ciencias sociales (entrevistas en profundidad, grupos focales y encuestas), apuesta por un entregable final en forma de libro periodístico, con una idiosincrasia multimedia e interactiva, estructurado a partir de relatos en primera persona. La narrativa transmedia da forma a esta propuesta que confiere profundidad e interacción al concepto tradicional de libro desde las herramientas del periodismo. Además, el diseño de la obra ha apostado por una metáfora visual cercana al target seleccionado (adolescentes) y ha otorgado un papel protagonista a los elementos visuales (especialmente a las ilustraciones) y al enfoque próximo al diario de ruta o cuaderno de bitácora en el contexto de una pandemia. Se trata de 10 historias o 10 miradas alrededor de una misma temática que transitan por diferentes puntos de la ciudad de Barcelona.

*“La originalidad del proyecto reside en su capacidad para amalgamar tres temáticas de gran interés: La soledad, el colectivo adolescente y el impacto de la COVID-19”*



## EQUIPO DE TRABAJO

Este trabajo es el resultado de la investigación ganadora del *Premio Montserrat Roig al periodismo y la comunicación social de Barcelona 2020* en la categoría “Promoción de la investigación periodística en el ámbito del bienestar social en Barcelona”. Este galardón es una iniciativa del **Ayuntamiento de Barcelona** que suma 28 ediciones. Su finalidad es destacar **el buen periodismo que se hace en Barcelona** y celebrar el legado de la periodista Montserrat Roig. El premio reivindica el periodismo alejado de las noticias falsas, de la desinformación y de la contaminación informativa.



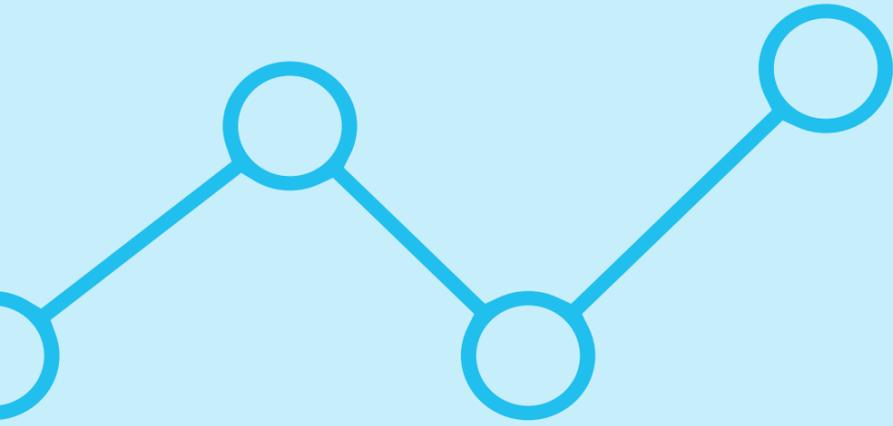
<sup>5</sup> Ver: <http://www.gabinetecomunicacionyeducacion.com/es>

El proyecto, dirigido por Santiago Tejedor (como investigador principal – IP– y coordinador) ha sido desarrollado por el Gabinete de Comunicación y Educación. Es un grupo consolidado y especializado en la investigación y divulgación científica, que pertenece al Departamento de Periodismo y Ciencias de la Comunicación de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB). Ha sido reconocido por AGAUR (Agència de Gestió d'Ajuts Universitaris i de Recerca) de la Generalitat de Catalunya como Grupo de Investigación Consolidado en función de su trayectoria, proyección y desarrollo. Desde su creación, ha desarrollado iniciativas destinadas a integrar, con conciencia y libertad, las tecnologías de la comunicación en la denominada sociedad global o del conocimiento.

*“El Gabinete de Comunicación y Educación es un grupo consolidado y especializado en la investigación y divulgación científica, que pertenece al Departamento de Periodismo y Ciencias de la Comunicación de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB). Ha sido reconocido por AGAUR (Agència de Gestió d'Ajuts Universitaris i de Recerca) de la Generalitat de Catalunya como Grupo de Investigación Consolidado en función de su trayectoria, proyección y desarrollo. Desde su creación, ha desarrollado iniciativas destinadas a integrar, con conciencia y libertad, las tecnologías de la comunicación en la denominada sociedad global o del conocimiento”*



## EXPLICACIÓN DEL PROYECTO



### SANTIAGO TEJEDOR

[santiago.tejedor@uab.cat](mailto:santiago.tejedor@uab.cat)

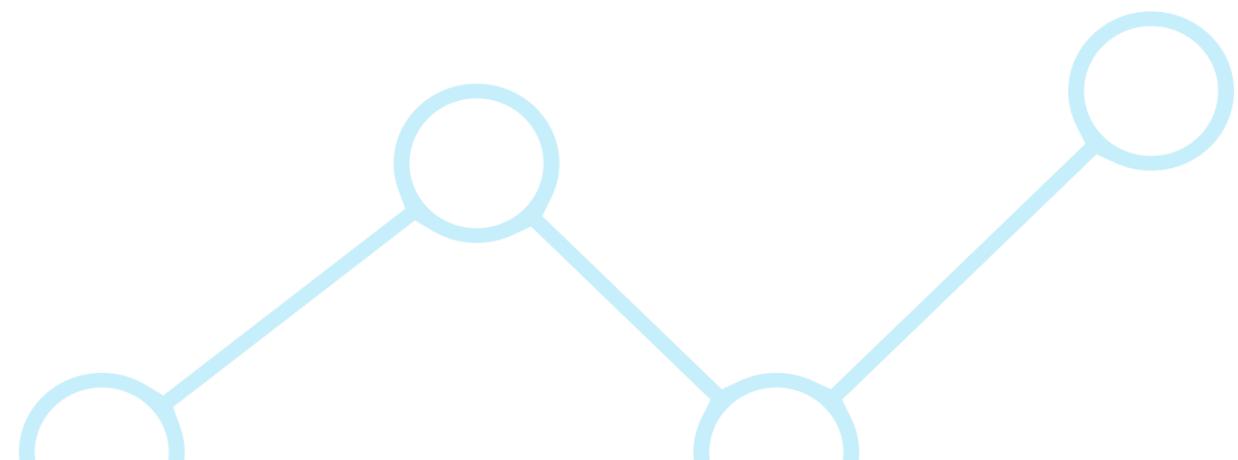
Santiago Tejedor es profesor y director del Departamento de Periodismo y Ciencias de la Comunicación de la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB). Licenciado en periodismo (Premio extraordinario), Máster en Comunicación y Educación y Máster en Periodismo, posee dos doctorados. Es Doctor en Comunicación y Periodismo por la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB) y Doctor en Ingeniería de Proyectos por la Universidad Politécnica de Catalunya (UPC). Es el coordinador del Gabinete de Comunicación y Educación, grupo de investigación consolidado de la UAB y reconocido por AGAUR. Coordina la Expedición

de periodismo y comunicación intercultural "[Tahina-Can](#)" y es el director del portal [Tu Aventura](#). Premio NetReporter como Mejor Periodista Digital por la Diputación de Barcelona. En 2021, ha recibido la "mención de honor" de la Fundación Michael Jacobs y la Fundación Gabo por un proyecto sobre el río Napo. Desde 2004 hasta la actualidad, Santiago Tejedor ha sido el coordinador de la Expedición Tahina-Can, un proyecto de fomento de la comunicación intercultural que cada año recorre un país del mundo (visitando, entre otros, México, Perú, Ecuador, Chile, República Dominicana, Cuba, Uzbekistán, Colombia, Tailandia, Marruecos y la República Islámica de Irán). A ello, se une el desarrollo de cinco expediciones académicas a la Amazonia ecuatoriana para reportear sobre el día a día de las comunidades ribereñas y, especialmente, la

problemática de los denominados “refugiados medioambientales”. Estas expediciones han desembocado en artículos científicos, reportajes y un libro sobre la dificultad de relatar este tipo de escenarios y, al mismo tiempo, sobre los retos y desafíos de las comunidades que viven condenadas a desplazamientos forzados o amenazadas por diversos fenómenos como la deforestación, la sequía o el impacto del narcotráfico, entre otros. Como director del portal [Tu Aventura](#) y del cibermedio [SomosPeriodismo](#), Santiago Tejedor ha trabajado en la ideación y renovación de los formatos y relatos periodísticos a partir de las posibilidades del *hipermedia*, *el transmedia*, la Realidad Aumentada y el vídeo inmersivo o 360º.

Ha sido director editorial y editor de tres libros relacionados con historias de vida de refugiados y desplazados: *Censurados: historias que no pudieron callar* (2020); *Viaje a la madre tierra. Periodismo, comunicación e historias comprometidas con el medioambiente* (2019); *Barcelona en femenino: 6 mujeres, 6 recorridos por la ciudad condal* (2018); *Viajar para superar las barreras mentales* (2018) y *Viajar a través de los muros* (2017), entre otros. Además, ha colaborado con el [Festival Gabo](#) y con el *Magazine de Altair*, abordando temas relacionados la reportería de problemas sociales. Ha colaborado con la revista *Revista 5W* y con el *Magazine de Altair* en el diseño y desarrollo de convenio y actividades divulgativas de diferente índole que han tenido, entre otros asuntos,

los refugiados, el papel de la mujer y los retos del periodismo como principal hilo conductor. Ha convivido con los rarámuri (estado de Chihuahua, México) y los kikapú (estado de Coahuila, México), publicando dos libros: *amara: Un viaje tras las pisadas del pueblo rarámuri* (UOC, 2012) y *Chakoka Anico: un viaje imposible a la nación kikapuú* (UOC, 2016), abordando aspectos relacionados con la alteridad, el viaje al otro y el relato de la idiosincrasia de los pueblos nativos americanos. Ha coordinado dos proyectos, a partir de convocatorias de la Fundación Autónoma Solidaria (FAS), sobre temas de interculturalidad, narrativas inclusivas, Objetivos de Desarrollo Sostenible, educación en medios, periodismo educativo y cultura de paz. Con relación a este último curso, destaca la dirección del proyecto “Planeta UAB: El viaje al otro. Iguales en las diferencias” que promueve la reflexión y la lucha contra los prejuicios, la exclusión, las desigualdades, el deterioro medioambiental y la discriminación en todas sus dimensiones. La iniciativa, reconocida por la UAB, destaca por desarrollar acciones sobre la convivencia, la equidad social, los derechos humanos y los diferentes desafíos relacionados con la educación para la justicia social.



## CRISTINA PULIDO

[cristina.pulido@uab.cat](mailto:cristina.pulido@uab.cat)

Doctora en Comunicación, Arte y Educación por la Universidad de Barcelona (2010). Actualmente es profesora Serra Húnter del Departamento de Periodismo y Ciencias de la Comunicación de la Universidad Autónoma de Barcelona. Actualmente forma parte del equipo de dirección del mismo departamento, y es directora de la revista *Anàlisi*. En el 2008 realizó una estancia en el Department of Information Studies de la UCLA (Universidad de California, Los Ángeles) donde pudo también conocer de cerca proyectos interculturales universitarios que se realizaban en este campus. En su trayectoria profesional anterior a la incorporación a la universidad trabajó como responsable y coordinadora de dinamización sociocultural en el ámbito de educación de personas adultas. Además, desde el inicio de su carrera ha trabajado en equipos de investigación competitivos, Plan Nacional I+D, proyectos europeos y Programa Marco, publicado en revistas científicas y libros de editoriales de prestigio, así como participado en actividades de transferencia de promoción del diálogo entre ciencia y sociedad. **Proyectos:** INFO/EDU. Ecosistema colaborativo de recursos audiovisuales informativos para la educación. Plan Nacional I+D. CS02017-83890-R (2018-2021).

RED INNONEWS: Innovación de los informativos en la sociedad digital. Red de Excelencia– Plan Nacional I+D (2018-2020). SOLIDUS. Solidarity in European societies: empowerment, social justice and citizenship. European Commission. Horizon 2020. (649489, 2015-2018).

## PLÀCID GARCIA-PLANAS

[pgarciaplanas@lavanguardia.es](mailto:pgarciaplanas@lavanguardia.es)



Reportero de la sección de internacional de [La Vanguardia](#) desde [1988](#), ha sido enviado a diversos frentes, como el de los [Balcanes](#) (donde cubrió los diversos episodios de la [guerra de la antigua Yugoslavia](#) de [1991](#) a [1999](#)) y el del [Próximo Oriente](#) (tanto en la [Guerra del Golfo](#), [1990-91](#), como en la de [Iraq](#), [2003](#)). Ha informado desde [Afganistán](#) y ha sido uno de los pocos europeos que ha conseguido entrar en [Kandahar](#), la ciudad emblemática de los [talibanes](#), donde se disfrazó de [pastún](#) para evitar el riesgo de secuestro. Es autor de *La revancha del reportero*, libro en el que sigue la huella a siete grandes corresponsales de guerra de *La Vanguardia* desde 1893, así como de *Jazz en el despacho de Hitler*, donde hace uso de la paradoja como medio más eficaz para explicar la atrocidad de las guerras. Le sigue *Como un ángel sin permiso*, sobre el tráfico legal de armas y sus consecuencias. Su última publicación es *El marqués y la*

*esvástica. César González-Ruano y los judíos en el París ocupado*, escrito en coautoría con [Rosa Sala Rose](#). En este libro a medio camino entre el ensayo y la crónica periodística, se analiza sobre la base de material de archivo el turbio papel del periodista español [César González-Ruano](#) durante la Ocupación. En marzo de [2016](#) fue nombrado director del [Memorial Democràtic de Catalunya](#), cargo en el que permaneció hasta el 1 de enero de 2019, fecha en la que regresó a su anterior puesto en la sección internacional de *La Vanguardia*<sup>6</sup>.



## DIANA SANJINÉS TOUBIA

[diana.sanjines@uab.cat](mailto:diana.sanjines@uab.cat)

Responsable de Comunicación del Gabinete de Comunicación y Educación, UAB. Máster en Periodismo de Viajes. Universitat Autònoma de Barcelona. Calificación obtenida: 9,5/10 (Sobresaliente). Coautora libro: *BAB, Fez a través de sus puertas*. Barcelona (2017). Coautora libro: *Viajar a través de los muros*. Editorial UOC, Barcelona (2017). Coautora TFG: *Vive Caruao*, semblanza multimedia. Mención Honorífica. Mención Especial premios Etecom 2015 Telefónica (2015). Licenciada en Comunicación Social. Mención Periodismo. Universidad Católica Andrés Bello. Caracas, Venezuela (2010-2015). Cursos y talleres: 2020 Seminario de investigación: *El reto de la inteligencia artificial en la información audiovisual*, organizado por el Observatorio para la Innovación de

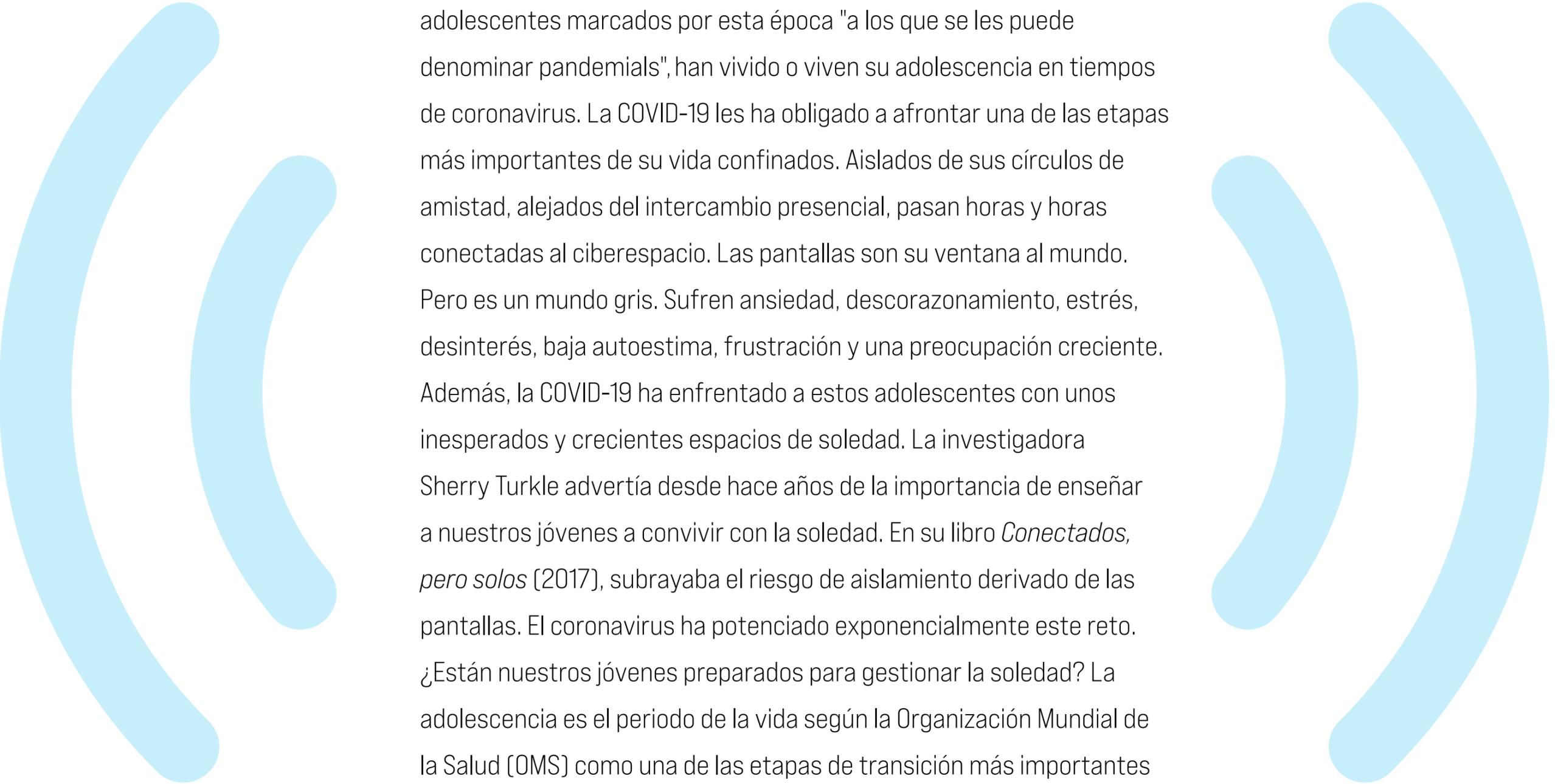
los Informativos en la Sociedad Digital (OI2). Madrid, España. 2019 Seminario Innovacom: *Retos de la enseñanza del periodismo en la era digital*, organizado por el Departamento de Periodismo y Ciencias de la Comunicación de la Universidad Autónoma de Barcelona. Barcelona, España. 2019 Taller: Comunicación colaborativa avanzada desarrollado por el Instituto RTVE en el Festival de Teatro Clásico de Almagro 2019. Almagro, España. 2019 Taller: *Comunicación colaborativa y periodismo móvil* impartido por el Instituto RTVE. Barcelona, España. 2018 Curso: Marketing Digital. Google Actívate. IAB Spain. 2013 Congreso: *Periodismo de calidad*. Isla de Margarita, Venezuela. 2012 Cursos: Iluminación Fotográfica Nivel I. Fotografía Digital Nivel I y II. Escuela Foto Arte. Caracas, Venezuela. 2012 Congreso: *No más Publicidad sin resultados reales*. Caracas, Venezuela. Experiencia laboral: 2019 – Act. Coordinadora académica Máster en Periodismo de Viajes, modalidad presencial y online, Universidad Autónoma de Barcelona. 2019 – Act. Responsable de comunicación Gabinete de Comunicación y Educación, Universidad Autónoma de Barcelona. 2019 – Act. Equipo de investigación y responsable de comunicación Observatorio para la Innovación de los Informativos en la Sociedad Digital (OI2). 2018 Colaboradora Gabinete de Comunicación y Educación, Universidad Autónoma de Barcelona. 2014 – 2017 *Fotoperiodista freelance*.

<sup>6</sup> Extraído de [https://es.wikipedia.org/wiki/Pl%C3%A0cid\\_Garc%C3%ADa-Planas](https://es.wikipedia.org/wiki/Pl%C3%A0cid_Garc%C3%ADa-Planas)





El objetivo del marco teórico es mostrar cuáles son las claves principales para comprender cómo la pandemia ha sido vivida por el colectivo adolescente en sus múltiples dimensiones, pero especialmente, con relación a su bienestar emocional



En la presentación del proyecto se indicaba como las y los adolescentes marcados por esta época "a los que se les puede denominar pandemials", han vivido o viven su adolescencia en tiempos de coronavirus. La COVID-19 les ha obligado a afrontar una de las etapas más importantes de su vida confinados. Aislados de sus círculos de amistad, alejados del intercambio presencial, pasan horas y horas conectadas al ciberespacio. Las pantallas son su ventana al mundo. Pero es un mundo gris. Sufren ansiedad, descorazonamiento, estrés, desinterés, baja autoestima, frustración y una preocupación creciente. Además, la COVID-19 ha enfrentado a estos adolescentes con unos inesperados y crecientes espacios de soledad. La investigadora Sherry Turkle advertía desde hace años de la importancia de enseñar a nuestros jóvenes a convivir con la soledad. En su libro *Conectados, pero solos* (2017), subrayaba el riesgo de aislamiento derivado de las pantallas. El coronavirus ha potenciado exponencialmente este reto. ¿Están nuestros jóvenes preparados para gestionar la soledad? La adolescencia es el periodo de la vida según la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una de las etapas de transición más importantes de la vida. Es un periodo marcado por un ritmo acelerado de cambio, que incluye el desarrollo físico y psicológico decisivo en las personas.

El marco teórico se ha dividido en varios apartados para profundizar en estas cuestiones. Primero se introducirá cómo la pandemia ha afectado a la salud mental en general, para posteriormente adentrarnos en las consecuencias vividas por el colectivo adolescente en el confinamiento, su uso de internet y las redes sociales y la soledad como uno de los elementos emergentes relacionado con su bienestar emocional, además de ofrecer recursos y proyectos afines para ampliar el conocimiento de este ámbito.

El impacto del coronavirus ha hecho que la denominada generación Z o *centenials* —como se conoce a los nacidos entre 1996 y 2010— de paso a una generación marcada por el confinamiento y el impacto de la virtualización en sus vidas. Este grupo generacional, que ha vivido su adolescencia en tiempos de coronavirus, ha sido denominado “pandemics”. La COVID-19 les ha obligado a afrontar confinados una de las etapas más importantes de su desarrollo vital. La adolescencia

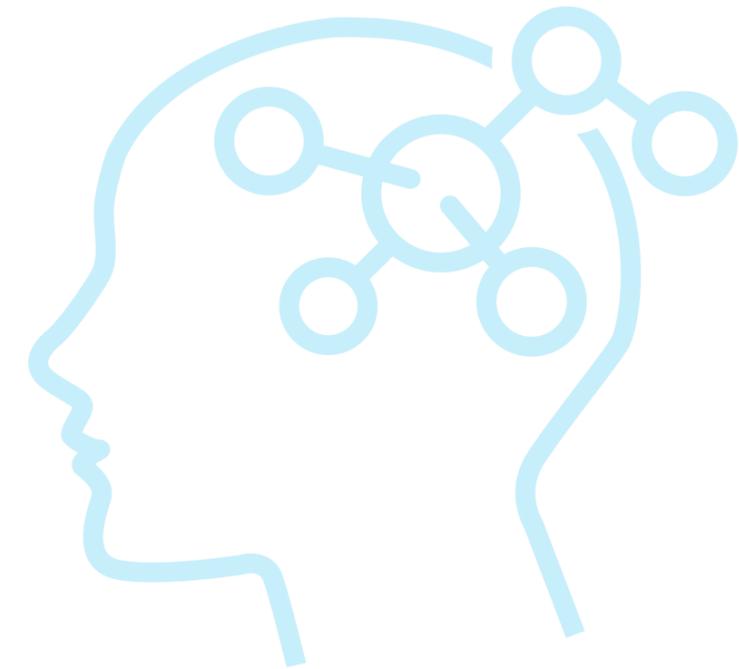
es el período de la vida que va desde la aparición de la pubertad hasta el inicio de la edad adulta. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la considera una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano. Es un período marcado por un ritmo acelerado de cambios. Esta fase alberga un desarrollo físico y psicológico decisivo en las personas (Romeo, 2017). Junto a la transformación física, el rol del adolescente en sus círculos más cercanos (escuela, familia y amistades) también evoluciona. A ello se unen los cambios a nivel de personalidad, prioridades, valores, inquietudes o búsquedas. Aislados de sus círculos de amistad, alejados del intercambio presencial, han pasado horas y horas conectados en el ciberespacio. Con las pantallas como su ventana en el mundo, sufren dolencias físicas (Ludvigsson, 2020), y especialmente, ansiedad, desánimo, estrés, desinterés, baja autoestima, frustración y una preocupación creciente por su futuro (Del Castillo y Fuencisla, 2020).

*“El impacto del coronavirus ha hecho que la denominada generación Z o centenials —como se conoce a los nacidos entre 1996 y 2010—, de paso a una generación marcada por el confinamiento y el impacto de la virtualización en sus vidas. Este grupo generacional, que ha vivido su adolescencia en tiempos de coronavirus, ha sido denominado ‘pandemics’”*

### **La cuarentena por COVID-19 ha afectado a más de 860 millones de niños y adolescentes en todo el mundo (Orgilés et al., 2020).**

Los investigadores, no obstante, advierten de la falta de estudios sobre el impacto psicológico del confinamiento en las vidas de estos jóvenes. A partir de un estudio comparativo entre niños y adolescentes de Italia y España, dos de los países más afectados por el COVID-19, el 85,7% de los padres declaró que sus hijos mostraron cambios importantes en su estado emocional y en su comportamiento durante el confinamiento. Además, la investigación, que sondeó a 1.143 progenitores de niños de entre 3 y 18 años, apuntó que los síntomas más habituales fueron la dificultad para concentrarse (76,6%), el aburrimiento (52%), la irritabilidad (39%), la inquietud (38,8%), el nerviosismo (38%), los sentimientos de soledad (31,3%) y las preocupaciones (30,1%).

La relación entre la tecnología y el confinamiento, especialmente, en determinadas franjas de edad, se ha convertido en un objeto de estudio recurrente en los últimos años. Sin embargo, autores como Buitrago et al. (2020), han incidido en la falta de trabajos sobre las



características psicológicas y psicosociales derivadas de la pandemia de la COVID-19 y han subrayado la necesidad de fomentar el desarrollo de nuevas perspectivas neurocientíficas sobre las emociones y su elaboración en situaciones de crisis. La pandemia ha impactado en la salud mental de todas las franjas de edad y sectores de nuestras sociedades (Vigo et al., 2020). En este escenario, Holmes et al. (2020) han incidido en la urgencia de establecer líneas de investigación interdisciplinarias sobre la salud mental en contextos pandémicos, especialmente, para grupos de una mayor vulnerabilidad.

Por su parte, Brooks et al. (2020), a partir de un estudio sobre 3.166 artículos, concluyeron que el impacto psicológico de la cuarentena desemboca en efectos psicológicos negativos, que van desde el

estrés postraumático, la confusión y la ira. Además, los investigadores subrayaron que los factores de estrés presentaban una proyección duradera en el tiempo en términos de frustración, aburrimiento y pérdida de autoestima. En este sentido, un estudio de Ellis, Dumas y Forbes (2020), realizado sobre una muestra de 1.054 adolescentes canadienses, destacó que este grupo se confiesa muy preocupado por la crisis de la COVID-19, por la escolarización y por las relaciones con los compañeros. El estudio establece que el estrés por COVID-19 se vinculaba con un mayor sentimiento de soledad y de depresión. Este dato, además, adquiriría una mayor relevancia en los adolescentes que dedicaban más horas al uso de plataformas y medios sociales.

Por su parte, Cívico et al (2021) analizaron la percepción de 147 estudiantes universitarios sobre la preocupación de sus familias respecto al uso de la tecnología (internet, mensajería instantánea, videojuegos y redes sociales) antes y durante el confinamiento. El estudio revela que la preocupación familiar ha sido mayor durante la etapa de confinamiento, al tiempo que identifica diferencias a nivel de género con una preocupación mayor por el uso del móvil y la mensajería instantánea en las mujeres y los videojuegos en los hombres. En esta dirección, Fernández et al. (2020), en un trabajo

sobre el uso compulsivo de internet entre los adolescentes españoles, medido por la Escala de Uso Compulsivo de Internet (CIUS) de la encuesta ESTUDES 2016 (encuesta nacional sobre el uso de drogas en los centros de enseñanza secundaria), recientemente incorporada al programa estadístico del Plan Nacional sobre Drogas, estableció que los adolescentes que padecen un uso compulsivo de Internet presentan una prevalencia más alta con relación al consumo de drogas, y añaden que tanto la edad como el género poseen un influjo ambivalente en estas asociaciones.

El escenario educativo ha sido otro de los ámbitos más estudiados a lo largo de la pandemia. Trabajos como los de Tejedor et al. (2021a; 2021b) han analizado las percepciones de docentes y estudiantes sobre la transformación de la educación en tiempos de coronavirus. En esta línea, Lee (2020), entre otros, ha incidido en la importancia de reflexionar sobre los efectos del confinamiento y la virtualización forzada de los procesos educativos en los escolares en un contexto que padecía importantes limitaciones a nivel de servicios sanitarios especializados en este ámbito (Limb, 2017). En este ámbito, Pedreira Massa (2020) ha apuntado además que el retorno a la escolaridad constituye una etapa de gran importancia que revela muchas de las

*“El escenario educativo ha sido otro de los ámbitos más estudiados a lo largo de la pandemia. Diversos trabajos, como los de Tejedor, han analizado las percepciones de docentes y estudiantes sobre la transformación de la educación en tiempos de coronavirus”*

problemáticas derivadas de la etapa de confinamiento, especialmente, conductas de tipo adictivo con las tecnologías de la información y la comunicación. Varios investigadores, como Pfefferbaum y North (2020), entre otros, ha incidido en la importancia de potenciar la presencia y el trabajo de profesionales formados en salud mental del público infantil y adolescente.

La soledad es otro de los grandes problemas derivados del confinamiento. La COVID-19 ha enfrentado a la sociedad y, especialmente, a los adolescentes con inesperados y crecientes espacios de soledad. La investigadora Sherry Turkle, en su libro *En defensa de la conversación* (2019), subrayaba el riesgo de aislamiento derivado de las pantallas. El coronavirus ha potenciado exponencialmente esa amenaza. Partiendo de lo anterior, el proyecto de investigación periodística “Pandemics: La adolescencia en tiempos de coronavirus” propone un trabajo descriptivo, explicativo y exploratorio sobre cómo los adolescentes de Barcelona han

vivido la etapa de confinamiento forzoso impuesto por el coronavirus: sus anhelos, sus temores, sus expectativas, sus frustraciones, sus lazos de amistad, su convivencia familiar y la inevitable gestión de la soledad. A partir de 10 historias de vida de adolescentes de distintas edades, barrios y perfiles que viven la capital catalana, el trabajo combina investigación (con entrevistas a expertos, grupos focales y encuestas) con un trabajo periodístico a partir de historias de vida.



## PANDEMIA Y SALUD MENTAL

**El 11 de marzo de 2020 la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró una pandemia internacional a causa del virus SARS-CoV-2, una enfermedad infecciosa más conocida como enfermedad del coronavirus, que obligó a todos los países del mundo a aplicar medidas de emergencias y confinamientos excepcionales. El 14 de marzo el gobierno español decretó el estado de alarma, con el Real Decreto 436/2020, que incluía confinamientos, cuarentenas y aislamiento social.**



*“La preocupación de la salud mental emergió como una necesidad emergente tras la experiencia de la población ante situaciones como en confinamiento. Según la OMS, la pandemia paralizó los servicios de salud mental esenciales del 93% de los*

La preocupación de la salud mental emergió como una necesidad emergente tras la experiencia de la población ante situaciones como en confinamiento. Según la OMS, la pandemia paralizó los servicios de salud mental esenciales del 93% de los países del mundo. Los problemas de salud física, el aislamiento, la falta de contacto social o la dificultad en la conciliación de la vida personal y laboral empeoraron la salud mental de la población mundial. Uno de los colectivos más perjudicados ha sido el de los adolescentes, entre los que ha habido un incremento de casos de ansiedad y depresión. Algunos de sus síntomas más experimentados han sido sentimientos de soledad, nerviosismo, inquietud, irritabilidad o dificultad de concentración. Asimismo, esta problemática se ha vinculado con un mayor consumo de tecnología, lo que ha llevado a una preocupación por el uso excesivo de esta y de las redes sociales. El futuro de esta franja generacional, también estigmatizada por la sociedad, parece pasar por la necesidad de nuevos proyectos y estrategias que fomenten la inteligencia emocional y la capacidad para gestionar la soledad. Según la OMS los problemas de salud mental serán la principal causa de baja en el mundo hacia el 2030.

*países del mundo. Los problemas de salud física, el aislamiento, la falta de contacto social o la dificultad en la conciliación de la vida personal y laboral empeoraron la salud mental de la población mundial”*

Por otro lado, el informe **‘¿Es la salud mental la pandemia después de la COVID-19?’**, elaborado por el Instituto de Salud Global de Barcelona, ya advertía previamente a la pandemia que la depresión era la segunda causa de carga de enfermedad a nivel global y el suicidio la segunda causa más común de muerte en personas jóvenes de entre 15 y 29 años. Sin embargo, los países gastaban de media menos del 2% de sus presupuestos diarios en salud mental y hasta el 85% de las personas con trastornos de la salud mental no recibían tratamiento en los países de ingresos bajos y medios. En España, la salud mental ya era un sector infradotado antes de la crisis acontecida con la pandemia. El informe **‘Headway 2023 - Mental Health Index’** sitúa a nuestro país a la cola de Europa en gasto en salud mental: apenas gasta el 5% de su inversión sanitaria. España y Bulgaria son los dos países de Europa con menos profesionales de la Salud Mental por 100.000 habitantes, sumando psiquiatras, psiquiatras infantiles, psicólogos y enfermeros especializados. Según el CIS y su **‘Encuesta sobre la salud mental de los/as españoles/as durante la pandemia de la COVID-19’** un 23,4% de la población sintió mucho o bastante miedo a morir debido al coronavirus, un 35,1% admitió haber llorado debido a esa situación y por edad, los jóvenes, de los 18 a los 24 años, son los que más lo hicieron (42,8%). La pandemia se ha convertido en un estresor constante que ha conllevado a una fatiga emocional extrema, con sentimientos de peligro, tristeza, pérdida, ansiedad, incertidumbre, desmotivación y apatía. Todo esto ha revelado la importancia de los componentes psicológicos y psicosociales en los sistemas sanitarios y los sistemas sociales.

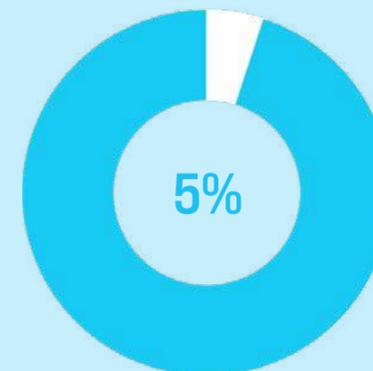
## 8 DATOS SOBRE SALUD MENTAL EN ESPAÑA

### 6 PSICÓLOGOS CLÍNICOS POR CADA 100.000 HABITANTES

De media la Unión Europea cuenta con 18 por cada 100.000 habitantes

### INVERSIÓN SANITARIA

Junto con Bulgaria es el país de Europa que menos invierte en salud mental



### PEOR SALUD MENTAL ENTRE LA POBLACIÓN MÁS HUMILDE

El impacto de la pandemia en la salud mental ha atendido a criterios como la demografía y la economía.

### 10 SUICIDIOS DIARIOS

El suicidio es la primera causa de muerte no natural en España.

### CONSUMO DE PSICOFÁRMACOS

Más de 2 millones de españoles toman ansiolíticos a diario.

### 1 DE CADA 10 PERSONAS HA SIDO DIAGNOSTICADA

El 6,7% de la población está afectada por ansiedad, la misma cifra que por depresión.

### MÁS DE UN TERCIO DE LOS ESPAÑOLES HA LLORADO POR LA PANDEMIA

### UN 6,4% HA ACUDIDO A CONSULTA DESDE QUE EMPEZÓ LA PANDEMIA

**Referencia**  
Datos INE y CIS

Figura 01/ Datos sobre Salud Mental en España / Fuente: Elaboración propia a partir de datos del INE y CIS.

## ADOLESCENTES DURANTE EL CONFINAMIENTO

El confinamiento global impuesto en 2020 agravó los problemas de salud mental de los adolescentes, uno de los grupos más vulnerables, ya que el 50% de los síntomas iniciales de los problemas de salud mental aparece antes de los 14 años. La adolescencia es un periodo de vital importancia en el desarrollo cognitivo y social, una etapa de continua búsqueda de respuestas y de exploración del entorno interior y exterior.

El informe anual de Unicef, **'Estado mundial de la infancia'**, centrado en la salud mental, apunta a que uno de cada siete adolescentes de 10 a 19 años en todo el mundo tiene un problema de salud mental diagnosticado y cada año casi 46.000 se suicidan, siendo esta una de las cinco principales causas de muerte para este grupo de edad.

En España, los servicios de salud mental ya atendían al 30% de la población infanto-juvenil antes de la pandemia. Como destacan Paricio del Castillo y Pando Velasco (2020), el confinamiento domiciliario afectó a los hábitos de vida saludables y repercutió en la salud física y mental de los menores: los periodos no lectivos se asociaron con una menor actividad

física, patrones de sueño irregulares, dietas menos saludables, aumento del sedentarismo, mayor empleo de dispositivos electrónicos y un manejo inadecuado del estrés (p.35). El cierre prolongado de las escuelas y la falta de contacto social supuso un elevado grado de incertidumbre y un aumento de la incidencia de sintomatología ansiosa y depresiva. La Fundación ANAR detectó ese año un aumento muy importante de tres problemas mentales: las autolesiones, la ideación del suicidio y los trastornos de conducta alimentaria, además de la ansiedad, baja autoestima, depresión y tristeza.

El año 2021 continúa siendo muy preocupante. Después de más de un año, la fatiga pandémica, denominada así por la OMS, sigue latente en este sector poblacional. A este factor hay que sumar la señalización y estigmatización por parte de la sociedad. El **Consejo**

**de la Juventud de España (CJE)** afirmó que el colectivo juvenil "fue frecuentemente señalado por la opinión pública como el sector poblacional que más había incumplido las medidas de confinamiento" sin datos oficiales que lo avalaran. En esta línea, el manifiesto elaborado por los miembros de la **Red de Estudios sobre Juventud y Sociedad** (2021), integrada por expertos en juventud de once universidades y centros de investigación españoles, cuestiona el espacio mediático y los discursos políticos que han puesto en el punto de mira a los jóvenes. Los expertos advierten de que la inestabilidad ha alterado el proceso de desarrollo emocional de muchos de ellos, condicionando su vitalidad, bienestar y esperanzas de futuro como generación, impactando de una manera directa en su ámbito educativo, laboral y social y en el campo personal e individual.

## INCREMENTO DEL USO DE INTERNET Y LAS REDES SOCIALES

El aislamiento social impuesto tuvo como consecuencia un exponencial incremento del uso de la tecnología y las redes sociales. El uso de estos medios se convirtió para muchos en la única manera de estar conectado con el mundo. El aumento de la actividad digital, como consecuencia del confinamiento, hizo que todas las tareas –desde las clases, el ocio, la socialización e, incluso, la actividad física– pasaran a desarrollarse a través de pantallas conectadas, convirtiéndose así en las únicas ventanas con el mundo exterior.

Según el estudio **‘Empantallados’**, el primer informe en España sobre el impacto de las pantallas en la vida familiar (2020), el entretenimiento digital de las y los menores durante este periodo de pandemia aumentó considerablemente: de lunes a viernes utilizaron sus dispositivos electrónicos durante casi cuatro horas al día, un 76% más que antes del confinamiento, mientras que los fines de semana la media diaria ascendía a cinco horas, lo que supuso un aumento del 33%. Otro estudio, **‘Aplicaciones y menores: un año atrapado detrás de las pantallas’**, de Qustodio (2020), destaca que la presencia de los menores en redes sociales aumentó un 200%: el tiempo promedio de uso de redes sociales fue un 76% más alto que en 2019 y el tiempo en las apps de comunicación creció un promedio de 91 minutos diarios, un 49% más con respecto a 2019. Asimismo, se produjo

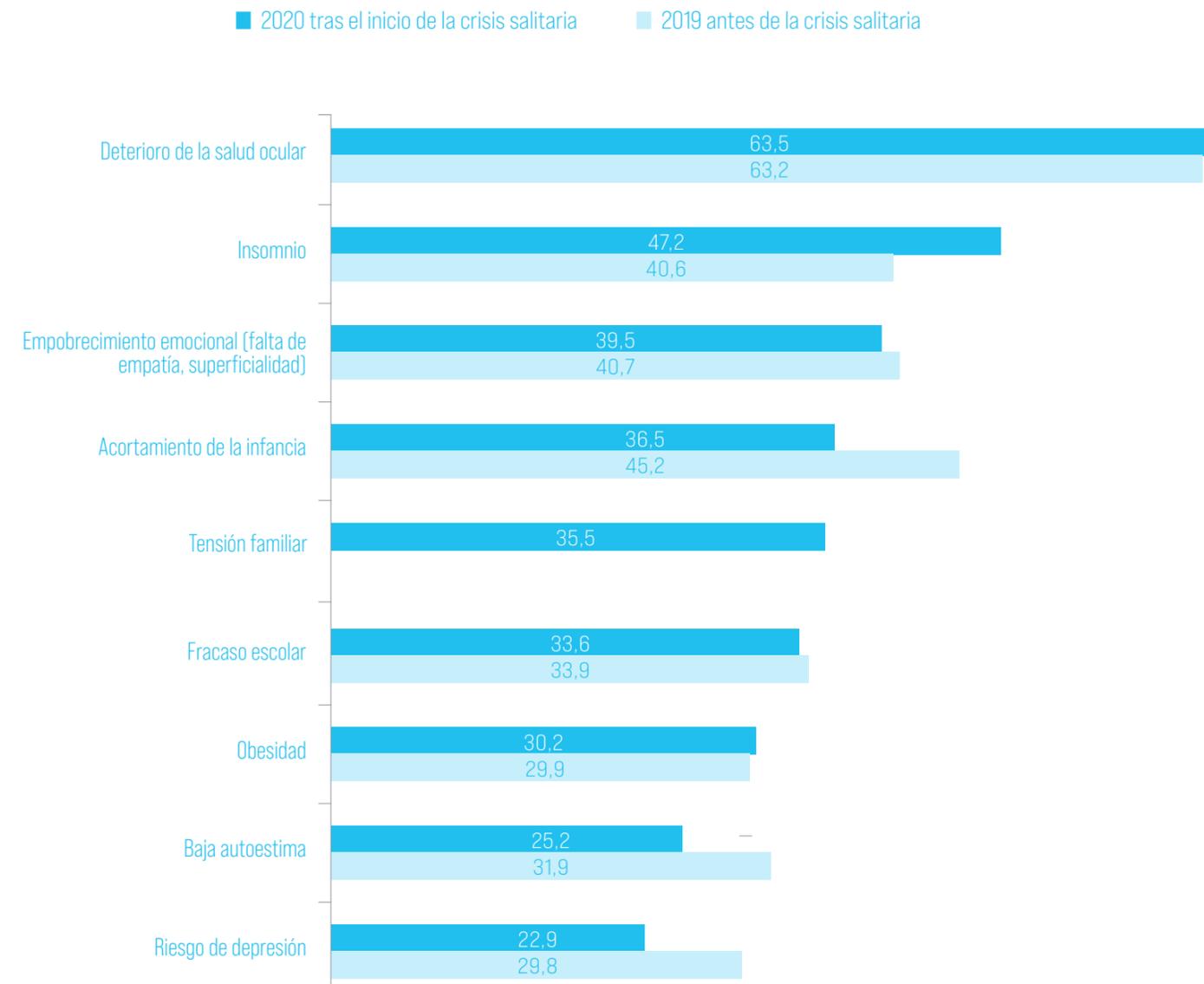
un aumento del uso de videojuegos. El último informe del Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones del año 2018 ya informaba que el 82,2% de los estudiantes de 14 a 18 años declaraban haber jugado a videojuegos en ese año, un 50% de ellos semanalmente. **‘Pantallas amigas’** entidad que trabaja por el uso seguro y saludable de internet y otras TIC en la infancia y en la adolescencia alertaban del componente adictivo y de los factores de riesgo, como la pérdida de comunicación y conflictos intrafamiliares, cambios en el temperamento y personalidad del jugador, pérdida de autoestima, mayor sedentarismo y la escasez de alternativas de ocio sin pantallas. Como señalaban González – Fernández et al., (2019) ante este incremento podría ser más necesario implementar propuestas de intervención que establezcan pautas de alfabetización mediática en el contexto familiar.

*“El aislamiento social impuesto tuvo como consecuencia un exponencial incremento del uso de la tecnología y las redes sociales. El uso de estos medios se convirtió para muchos en la única manera de estar conectado con el mundo”*

Por otro lado, Carmenate et al., (2020) indicaban que la mayoría de estudios neuropsicológicos relacionan las conductas de apego excesivo a la tecnología con trastornos obsesivos, hiperactividad, trastornos del sueño, depresión, pérdida de amistades, baja autoestima, cansancio excesivo, sensación de debilidad, mala alimentación, síndrome del túnel carpiano, dolores de cabeza cuello y espalda y sedentarismo, entre otros: a medida que se han recopilado datos estadísticos relacionados con la población infanto-juvenil y la COVID-19 se ha demostrado que los malos hábitos desarrollados por el uso excesivo de la tecnología han cambiado sus esquemas de vida, generando manifestaciones de ansiedad, miedos, preocupaciones, irritabilidad, agresividad, ideaciones suicidas, síntomas obsesivos o tics, muchos de ellos requiriendo intervención psicofarmacológica.

*“Los malos hábitos desarrollados por el uso excesivo de la tecnología han cambiado sus esquemas de vida, generando manifestaciones de ansiedad, miedos, preocupaciones, irritabilidad, agresividad, ideaciones suicidas, síntomas obsesivos o tics, muchos de ellos requiriendo intervención psicofarmacológica”*

■ De los siguientes efectos derivados de un uso indebido de las pantallas, ¿En qué medida crees que tus hijos/as pueden verse afectados/as?



■ Figura 02/ Efectos derivados del uso indebido de las pantallas según las familias / Fuente: Empantallados. Estudio sobre el impacto de las pantallas en la vida familiar. GAD3.

# PANDEMIA: USO DE INTERNET EN MENORES

La presencia de menores en las redes sociales durante el periodo de pandemia ha aumentado un 200%

**57%** AUMENTO DEL 57% DE NUEVOS USUARIOS EN JUEGO ONLINE

El 10,3% de los adolescentes de entre 14 y 18 años realiza apuestas en internet, una problemática acentuada con la pandemia

**49%** AUMENTO DEL 49% EN TIEMPO DE USUO DE APPS DE COMUNICACIÓN

El tiempo de uso de apps de comunicación aumentó un 49% en 2020 con respecto al año anterior. El tiempo promedio de uso de redes sociales fue también un 76% mayor

**85%** PADRES PREOCUPADOS POR USO EXCESIVO DE LA TECNOLOGÍA

El 85% de los padres se considera preocupado por el uso de aplicaciones, juegos y plataformas de redes sociales por sus hijos

Según UNICEF Internet aumenta la vulnerabilidad de los niños y adolescentes debido al uso indebido de su información privada, el acceso a contenidos perjudiciales y el acoso cibernético

## Referencia

Datos de Parents Together Foundation y Empantallados

El día a día escolar también impactó en el bienestar de las y los adolescentes. El cambio del escenario educativo de presencial a online influyó en el proceso de aprendizaje de las y los adolescentes, así como en la enseñanza impartida por el profesorado



## LA SOLEDAD

La psicóloga y socióloga del MIT (Massachusetts Institute of Technology) Serry Turkle en su libro *Conectados pero solos* (*Alone Together*, 2017), ya explicaba, mediante abundantes entrevistas y datos de estudio, cómo la tecnología está desdibujando las fronteras entre la realidad y la virtualidad, erosionando los hábitos tradicionales y cambiando la forma en la que se entiende y actúa con el mundo. Según Turkle, uno de los efectos de la permanente conexión es la conversión de las personas en “objetos” tecnológicos y la falta de experimentación real y/o total de sentimientos hasta que no son comunicados o compartidos. Otras consecuencias, según la experta, serían el fomento de personalidades narcisistas y frágiles, que requieren el soporte constante de la conexión o la retroalimentación, la pérdida de la privacidad, la eliminación de la presencia física, la vigilancia hacia el otro y uno de los aspectos que más preocupa: la soledad. Cabe destacar que en este apartado no se contempla el concepto de soledad como evocación de disfrute y satisfacción, sino que se habla de la catalogada como **“soledad subjetiva”**, donde la persona no busca experimentar sentimientos de soledad y ve limitadas e ineficaces las redes de apoyo [Cauqui, Olmedo, 2019].

*“Serry Turkle en su libro *Conectados pero solos* explica, mediante abundantes entrevistas y datos de estudio, cómo la tecnología está desdibujando las fronteras entre la realidad y la virtualidad, erosionando los hábitos tradicionales y cambiando la forma en la que se entiende y actúa con el mundo”*

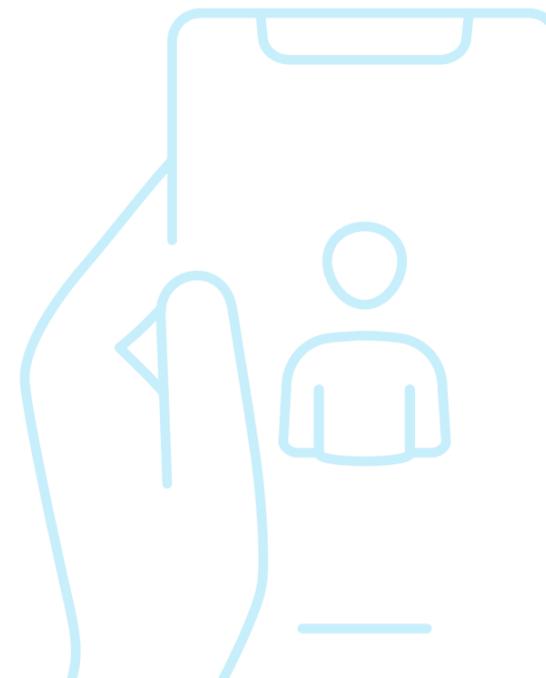


Las conclusiones recogidas en la segunda edición del **'Barómetro de Opinión de la Infancia y Adolescencia'** (2020-2021) elaborado por Unicef y la Universidad de Sevilla, apuntan que algunos indicadores específicos ligados al tiempo libre, al bienestar físico y al contacto social parecen haber empeorado durante la pandemia a pesar de que el nivel emocional de los jóvenes españoles presenta niveles medios- altos. Los sentimientos de tristeza y soledad son los que más han aumentado: un 40% de ellos confesaba sentirse solo, un 8% más que en 2019, mientras que más del 50% reconocía que sufría "bastante, mucha o muchísima tristeza".

Como apunta Cauqui Olmedo (2019:4) "la soledad pasa desapercibida para un observador externo y es a menudo negada si se pregunta directamente, ya que las personas no quieren reconocerse como solas, pero los cambios sociales de la actualidad están propiciando el incremento de la soledad y nos encontramos en una sociedad hiperdesconectada". Carvajal y Cairo (2009) apuntan al individualismo, la sociedad globalizada, la liquidez de los antiguos valores y la importancia de la conectividad versus la desconexión de la comunidad como los factores que han influido en que, hoy en día, la soledad sea considerada una epidemia de la sociedad moderna. Reino Unido fue

el primer país en inaugurar un Ministerio de Soledad (2018), una institución enfocada en combatir los altos índices de desamparo que aquejan a más de nueve millones de británicos.

En esta franja generacional, la soledad y la hiperconectividad parecen ir de la mano. Turlke, en su libro *En defensa de la conversación* (2019), afirma que en la sociedad moderna existe cada vez menos cabida para la conversación cara a cara, lo que está provocando una disminución de la capacidad de reflexión y de la identificación de sentimientos de las personas. La autora afirma que cuando se experimenta la soledad, las personas acuden al móvil como forma de paliarla rápidamente. Como señalan López y Cárdenas (2014), la sociedad se encuentra "atrapada socialmente" en un paradigma de conexión versus desconexión, donde la vivencia de la soledad se hace cada vez más innegable.



## EL CASO DE CATALUÑA

La crisis de la COVID-19 ha impactado también en los adolescentes catalanes, generando en ellos un profundo sentimiento de frustración y desarraigo respecto a sus ciudades, su contexto y su entorno familiar y social. Los datos de atención del Sistema de Emergencias Médicas (SEM) recogen que las razones de trastorno de ansiedad en toda Cataluña se incrementaron de manera muy notable entre 2019 y 2020, pasando de 1.242 a 4.969. En el caso concreto de Barcelona, durante el año 2020 el servicio **“Konsulta’m”** del Ayuntamiento atendió 734 consultas de 448 jóvenes diferentes de entre 12 y 22 años, un 138% más respecto al año anterior.

**‘La Encuesta de la Joventut de Barcelona 2020**, l’any de la pandèmia’ ya concluía que el 60% de los jóvenes consideraban que la COVID-19 les afectaría de manera negativa. El Hospital Sant Joan de Déu Barcelona, quien ha elaborado con su plataforma de salud FAROS un informe titulado **‘Una mirada a la salut mental dels adolescents’** (2020), puso de manifiesto el crecimiento de casos en el contexto de la pandemia, con un incremento del 47% de los pacientes atendidos en urgencias por motivos de salud mental en el primer trimestre de 2021, en comparación con el mismo periodo de 2020.



*“Los datos de atención del Sistema de Emergencias Médicas (SEM) recogen que las razones de trastorno de ansiedad en toda Cataluña se incrementaron de manera muy notable entre 2019 y 2020, pasando de 1.242 a 4.969. En el caso concreto de Barcelona, durante el año 2020 el servicio “Konsulta’m” del Ayuntamiento atendió 734 consultas de 448 jóvenes diferentes de entre 12 y 22 años, un 138% más respecto al año anterior”*

Las consecuencias negativas de este periodo en el colectivo adolescente catalán coinciden con las recogidas a nivel nacional: trastornos de ansiedad, uso excesivo de la tecnología, aumento de las autolesiones o trastornos de conducta alimentaria (en este último aspecto cabe destacar que, solo en Cataluña, según datos de la Generalitat y de la ACAB (Asociación Catalana contra la anorexia y la bulimia) el número de pacientes registrados con un trastorno alimenticio aumentó en un 105%, las consultas telefónicas un 97% y los emails entrantes en un 563%, en comparación con 2019). Otro de los aspectos a destacar es el sentimiento de desarraigo con el propio entorno. ¿Cómo se relacionan los jóvenes catalanes con él? El Instituto de Salud Global de Barcelona, en su informe **‘¿Es la salud mental la pandemia después de la COVID-19?’** alerta de que “en vista de la carga de trastornos mentales asociada a la COVID-19, es de especial importancia tener en cuenta la forma en la que la naturaleza urbana puede ayudar o no a aumentar la resiliencia y ayudar a las personas a sobrellevar el estrés” (p.2).

El movimiento social **Salut Mental Catalunya (SMC)** elaboró un comunicado de urgencia, el 3 de mayo de 2021, en el que reiteraba que la atención a los infantes, adolescentes y jóvenes debía ser prioritaria y donde denunciaba la falta de “medios, esfuerzos y recursos en relación con la magnitud y la complejidad”, demandando así la necesidad de una atención a la salud mental integral, accesible, ágil, inmediata e intensiva. En este sentido, el Síndic de Greuges de Cataluña también ha denunciado la falta de atención a la salud mental infantil y juvenil. En su informe de 2019 ya alertaba de los cuatro grandes problemas en la red de atención de salud mental infantil-juvenil: las discriminaciones por razones económicas, la insuficiencia de recursos, el uso disfuncional de los mismos y la falta de garantías de supervisión en los recursos residenciales.



## DESAFÍOS ACTUALES Y FUTUROS

**El reto de la atención a la salud mental de la población es ya un hecho consolidado. Con la radiografía actual de los sistemas de salud nacional e internacional, se ha puesto de manifiesto la urgencia de una mayor inversión y refuerzo.**

El reto de la atención a la salud mental de la población es ya un hecho consolidado. Con la radiografía actual de los sistemas de salud nacional e internacional, se ha puesto de manifiesto la urgencia de una mayor inversión y refuerzo. Durante la Asamblea Mundial de la Salud de mayo de 2021, los gobiernos de todo el mundo reconocieron la necesidad de ampliar los servicios de salud mental de calidad a todos los niveles y respaldaron el Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2020 de la OMS.

Otro de los aspectos en los que las personas expertas han puesto el foco es el de la vida en las ciudades, ya que los ciudadanos de los núcleos urbanos se enfrentan con mayor frecuencia a desafíos que afectan a su salud mental, como la depresión, la ansiedad y la adicción. Algunos autores, como Holmes et al. (2020), han señalado la necesidad de recoger de manera inmediata datos de alta calidad de los efectos específicos de la pandemia de Covid-19 sobre la salud mental en la población mundial, prestando especial atención a los colectivos vulnerables, como la infancia y adolescencia.

El desafío es identificar cómo se puede abordar esta problemática, y para ello, es necesario abordarlo conjuntamente, interdisciplinariamente, además de dotar a los servicios municipales de la formación necesaria dos principales ámbitos; atención de calidad del bienestar emocional a partir de los proyectos comunitarios arraigados en los distintos barrios, y formación en el uso equilibrado de las redes sociales y dispositivos tecnológicos para fomentar el uso creativo y crítico de los mismos entre el colectivo adolescente.

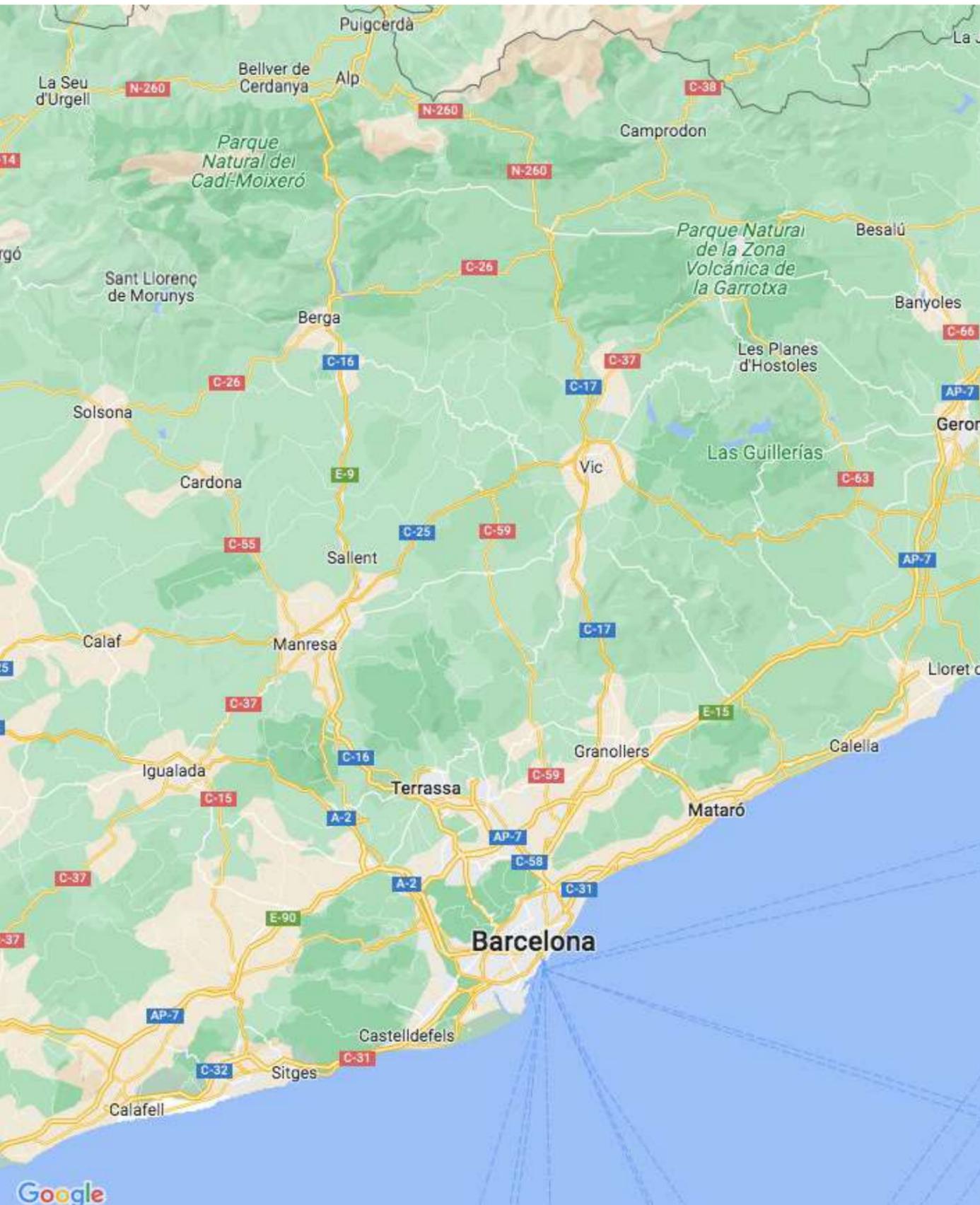
*“Autores, como Holmes et al. (2020), han señalado la necesidad de recoger de manera inmediata datos de alta calidad de los efectos específicos de la pandemia de Covid-19 sobre la salud mental en la población mundial, prestando especial atención a los colectivos vulnerables, como la infancia y adolescencia.”*

La crisis del coronavirus ha tenido un impacto profundo, grave y directo entre los adolescentes. En una etapa vital marcada por la búsqueda perenne de respuestas y la exploración del entorno y de uno mismo, los jóvenes barceloneses se han visto forzados a vivir confinados alejados de las interacciones presenciales y conectados al mundo a través de pantallas o pequeñas pantallas.



Los estudios aluden a un claro incremento de casos de ansiedad y depresión entre esta franja generacional. Inquietud, problemas para coger el sueño, ataques de pánico o baja autoestima han proliferado entre los adolescentes debido al confinamiento. Frente a este tipo de problemáticas, los estudios advierten de la necesidad de impulsar estrategias y proyectos que fomenten la inteligencia emocional y, por extensión, la capacidad para gestionar la soledad. A lo anterior se suma un incremento de las relaciones familiares y una disminución de las desarrolladas con su grupo de iguales.

Partiendo de ello, en el marco de este estudio, se realizó una encuesta a 272 adolescentes (51,4% chicos; 45,5% chicas y 2,9% otros) para conocer sus experiencias alrededor de la soledad durante la pandemia. Concretamente, los resultados, que presentamos a continuación, tienen como objetivo principal recoger sus percepciones y sus valoraciones alrededor de su vivencia de la pandemia y confinamiento, así como incidir en conocer su experiencia personal y percepción sobre la soledad desde sus propias voces. La encuesta se realizó entre el 12 de enero y el 23 de febrero de 2022. La procedencia de los participantes del estudio se extiende por diferentes municipios de Barcelona y su área metropolitana, llegando incluso a municipios más alejados de la ciudad condal, como muestra la siguiente tabla.



## PROCEDENCIA

- Alaior
- Badalona
- Barcelona
- Cabriels
- Cerdanyola del Vallès
- Cornellà de Llobregat
- Esparreguera
- Gavà
- Granollers
- L'Ametlla del Vallès
- L'Hospitalet de Llobregat
- Lloret de Mar
- Manresa
- Mataró
- Mollet del Vallès
- Monistrol de Montserrat
- Montcada i Reixac
- Montornès del Vallès
- Puigcerdà
- Rubí
- Sabadell
- Sant Boi de Llobregat
- Sant Cugat del Vallès
- Sant Fost
- Sant Joan Despí
- Sant Pere de Vilamajor
- Sant Sadurní d'Anoia
- Sant Vicenç dels Horts
- Santa Coloma de Cervelló
- Santa Coloma de Gramanet
- Sitges
- Terrassa
- Vilanova i la Geltrú

Figura 04 / Distribución geográfica de los encuestados / Fuente: Elaboración propia



En la línea de otros trabajos desarrollados por el Gabinete de Comunicación y Educación de la UAB, la investigación adoptó una metodología de trabajo híbrida respaldada en una encuesta matriz [Gómez, 1990], integrada en su mayoría por cuestiones de tipo cuantitativo [Holsti, 1969]. El análisis estadístico empleado sobre la encuesta ha sido el análisis descriptivo basado en frecuencias y porcentajes. Siguiendo las propuestas de Lin y Lu (2001) y Colás et al. (2013), la investigación ha recurrido al uso de la encuesta online como la técnica óptima para recoger información. La encuesta, que estaba formada por preguntas tanto cerradas con escalas nominales excluyentes como por cuestiones abiertas, se ha basado en un muestreo aleatorio simple sin reposición. Las respuestas totales se han equiparado en porcentajes con una intención comparativa que ha permitido un cruce final a partir de datos de edad y género, entre otros parámetros. De forma puntual, la propuesta metodológica ha incluido preguntas abiertas, preguntas cerradas dicotómicas y preguntas categorizadas [ofreciendo al encuestado una serie de listados de opciones]. Gracias a este planteamiento, el estudio ha logrado conjugar interrogantes de diferente índole: de identificación, de intención, de información y de opinión. Los resultados de la encuesta se dividen en las diez preguntas realizadas alrededor de cómo vivieron la pandemia, su vivencia de la soledad y el confinamiento.

1 / 11

## DEFINE LA PANDEMIA EN UNA SOLA PALABRA

Ante la pregunta “¿Cómo definirías la pandemia en una sola palabra?”, la nube de palabras, creada a través de sus respuestas, denota que prevalecen las palabras negativas, como **cárcel**, **agobio**, **catastrófica** o **desastre** entre otros conceptos. Existen también palabras positivas como **aprendizaje**, **divertida**, **cambio**, **juegos** o **educación**. Entre los sentimientos relacionados con la salud mental están muy presentes los siguientes: **estrés**, **ansiedad**, **incertidumbre**, **agonía**, **cansancio** o **frustración**. A continuación, se puede observar con detenimiento aquellas palabras de mayor a menor representación.



Figura 05 / Nube de etiquetas sobre el confinamiento / Fuente: Elaboración propia

2 / 11

## ¿TE SENTISTE SOLO/A DURANTE LA PANDEMIA?

Ante la pregunta si se habían sentidos solos/as durante la pandemia, **el resultado de mayor porcentaje es que “No” con un 71%**; mientras que un 29% respondió que “Sí”.

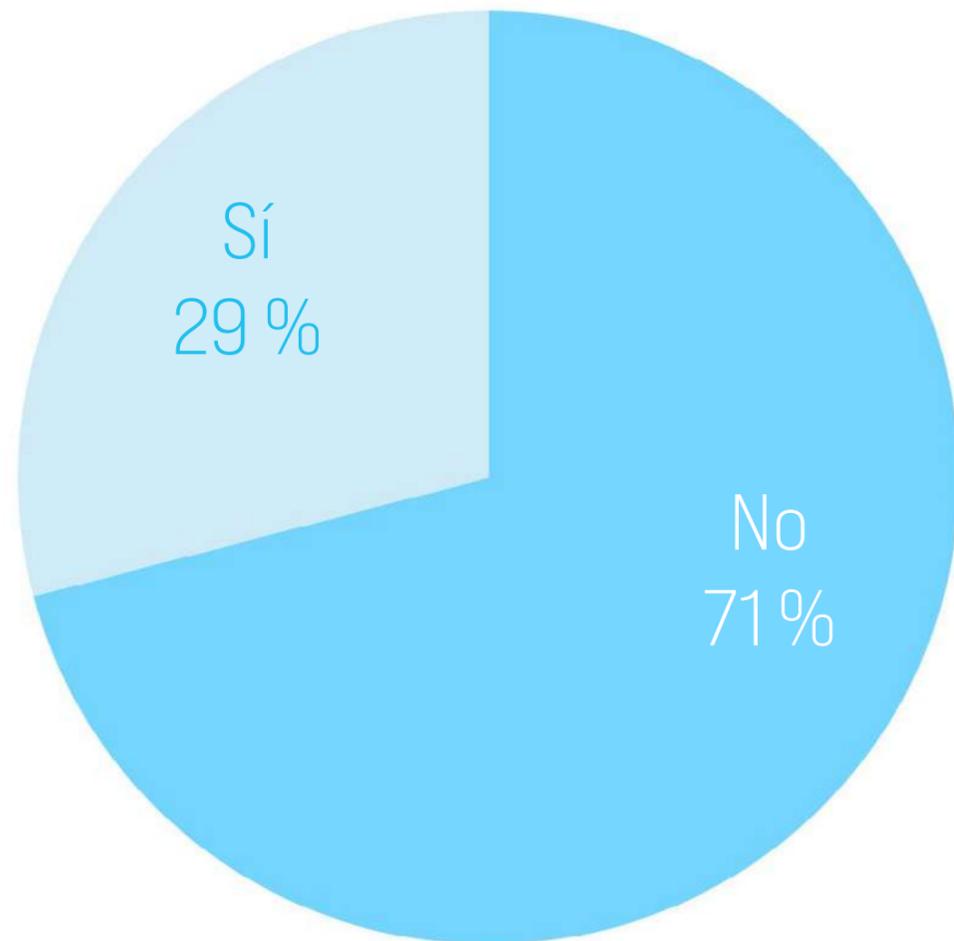


Figura 06 / ¿Te sentiste solo/a durante la pandemia? / Fuente: Elaboración propia

3 / 11

## ¿QUÉ TE AYUDABA MÁS A DESCONECTAR DURANTE EL CONFINAMIENTO?

Las y los adolescentes respondieron que lo que más le ayudaba a desconectar era, por orden de mayor a menor porcentaje, los siguientes elementos: **un 39% respondía que el chat con sus amistades**; seguido de “otros” con un 24% (entre los que destacaban el jugar con amistades o familia a videojuegos u otros, y el deporte mayoritariamente), redes sociales con un 22%, la televisión con un 10%, y en último lugar los libros con un 5%.

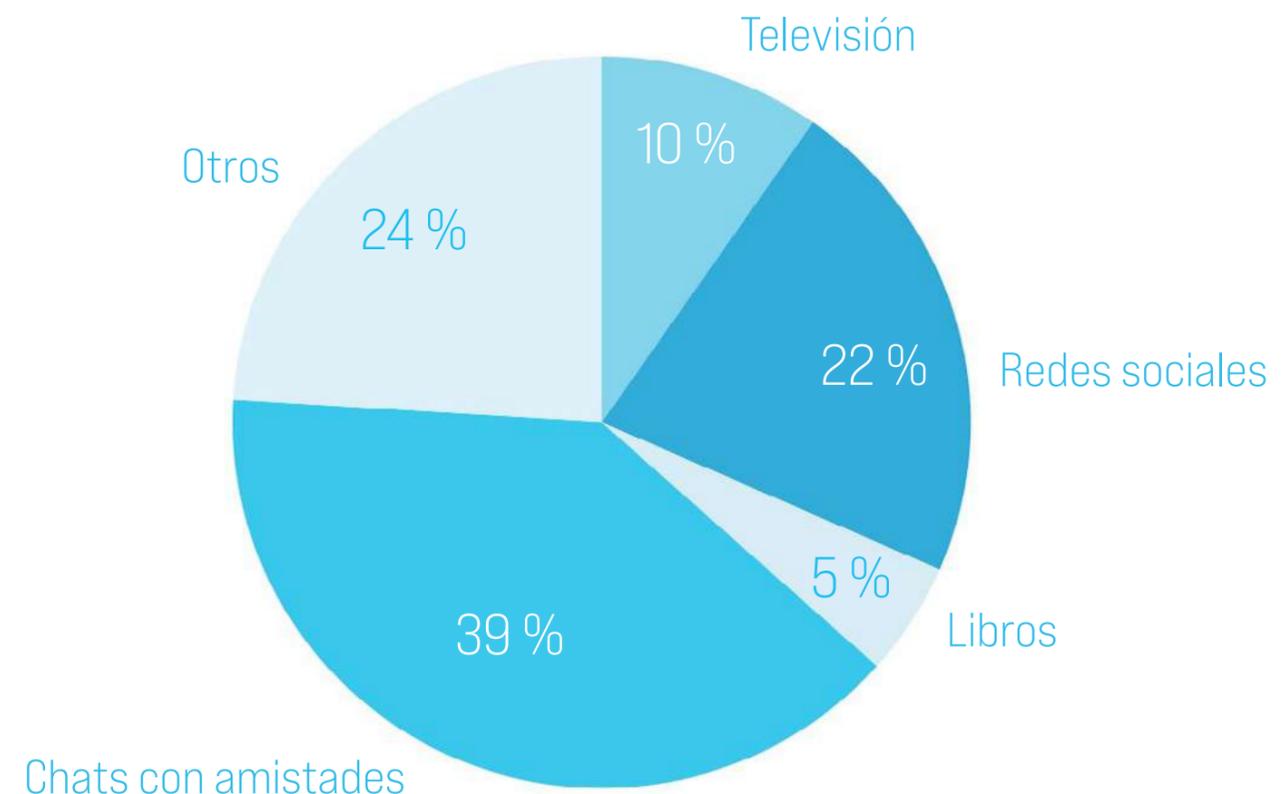


Figura 07 / ¿Qué te ayudaba a desconectar durante el confinamiento? / Fuente: Elaboración propia

4 / 11

## ¿TE GUSTA LA SOLEDAD?

Ante esta pregunta, la respuesta con mayor porcentaje fue **“depende”** con un 45% de las respuestas, seguido con un 34% de “No” y un 21% de “Sí”.



5 / 11

## SI TU RESPUESTA ANTERIOR FUE "DEPENDE", EXPLICA BREVEMENTE LAS RAZONES

Ante esta pregunta, una de las contribuciones que resume mejor la síntesis de sus reflexiones es la siguiente frase **“me gusta estar sola pero no sentirme sola”**. Y aquí viene la diferencia entre **la soledad escogida** para “poder hacer las cosas que uno quiera sin tener a nadie atrás” **o la impuesta**, que es el sentimiento de no poder contar con nadie o no haber escogido y decidido un momento de soledad.

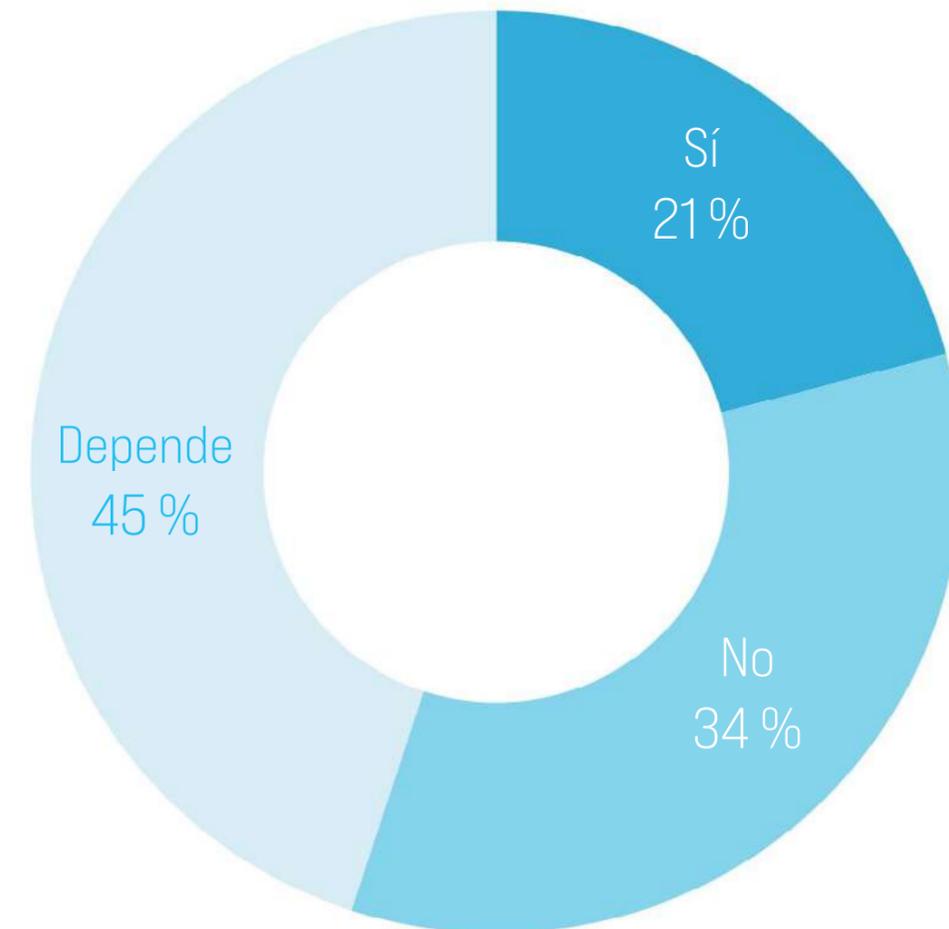
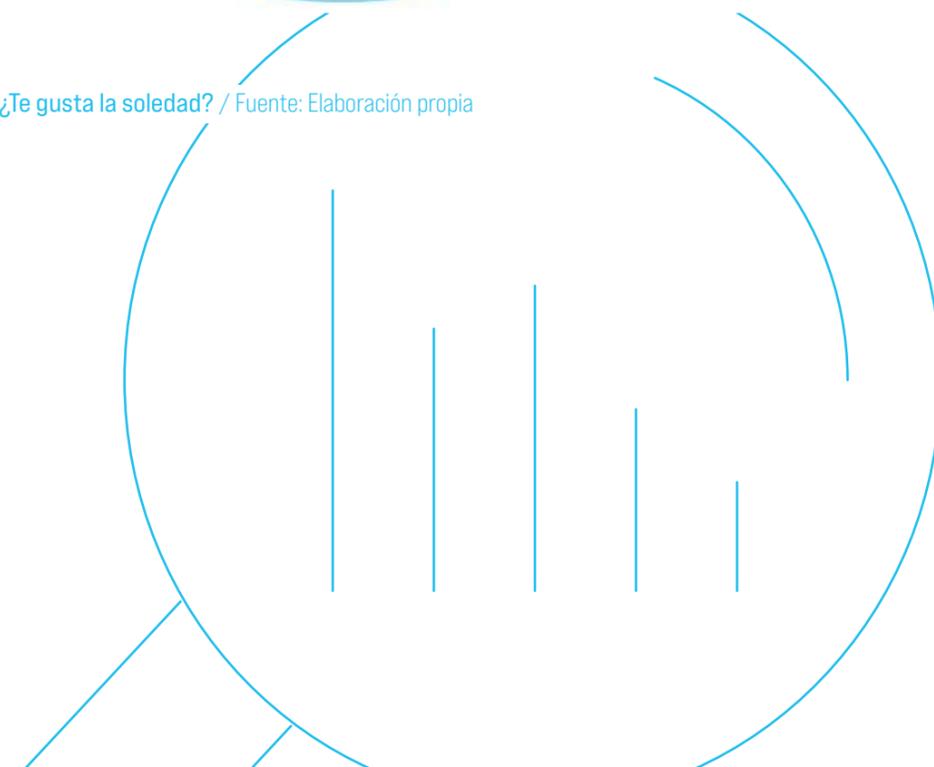


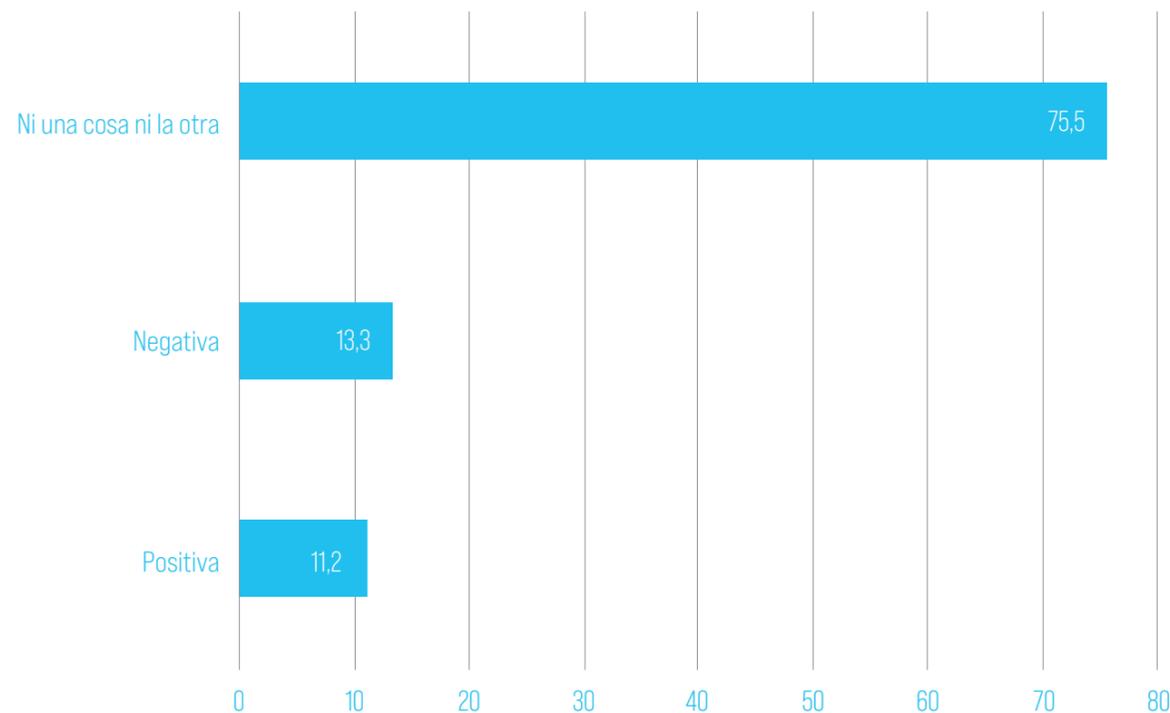
Figura 08/ ¿Te gusta la soledad? / Fuente: Elaboración propia



6 / 11

## ¿CREES QUE LA SOLEDAD ES ALGO NEGATIVO O POSITIVO?

Ante la pregunta si la soledad es negativa o positiva, **un 75,5% respondió que ni una cosa ni la otra**, seguido de un 13,3% calificándola como negativa y un 11,2% de positiva.



7 / 11

## ¿CREES QUE LA SOCIEDAD SE OLVIDÓ DE L@S ADOLESCENTES DURANTE EL PERIODO DE CONFINAMIENTO?

Las y los adolescentes consideran en **un 65% que se sintieron olvidados por la sociedad durante el período de confinamiento** en contraposición de un 35%.

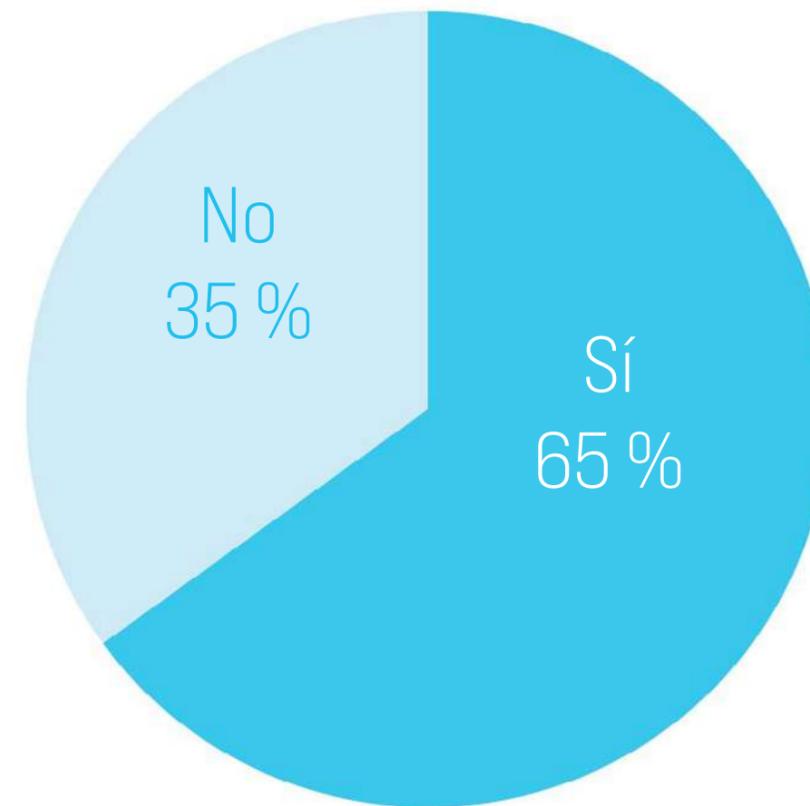


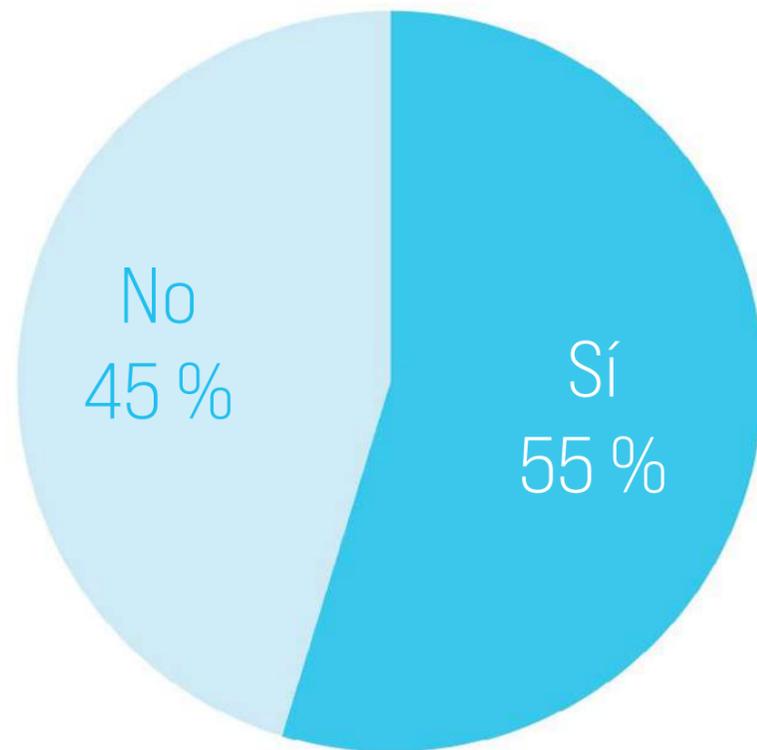
Figura 09/ ¿Crees que la soledad es algo negativo o positivo? / Fuente: Elaboración propia

Figura 010/ ¿Se olvidó la sociedad de l@s adolescentes durante el periodo de confinamiento? / Fuente: Elaboración propia

8 / 11

¿CREES QUE TIENES TODAS LAS HERRAMIENTAS PARA GESTIONAR TUS EMOCIONES EN SITUACIONES COMO LA DEL CONFINAMIENTO?

Un **55%** sí considera que tenía todas las herramientas para gestionar las emociones en situaciones como la del confinamiento, frente un **45%** que consideraba que “No”.



9 / 11

¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE PREOCUPABA DURANTE LA FASE DE CONFINAMIENTO?

Lo que **más preocupaba a las y los adolescentes durante la fase de confinamiento era su familia, con un 49.6%**, seguido de su vida social, con un 13.7%, su futuro, con un 12.9%, su salud, con un 10.8% y otros con un 4.5% [ej. salud de la familia, salud mental].

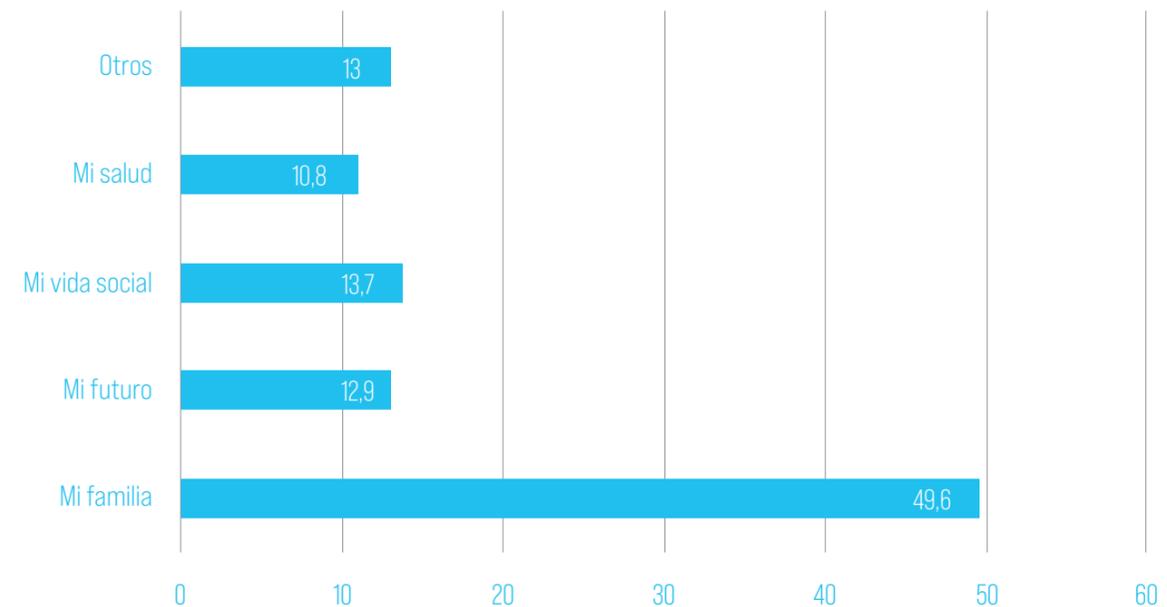


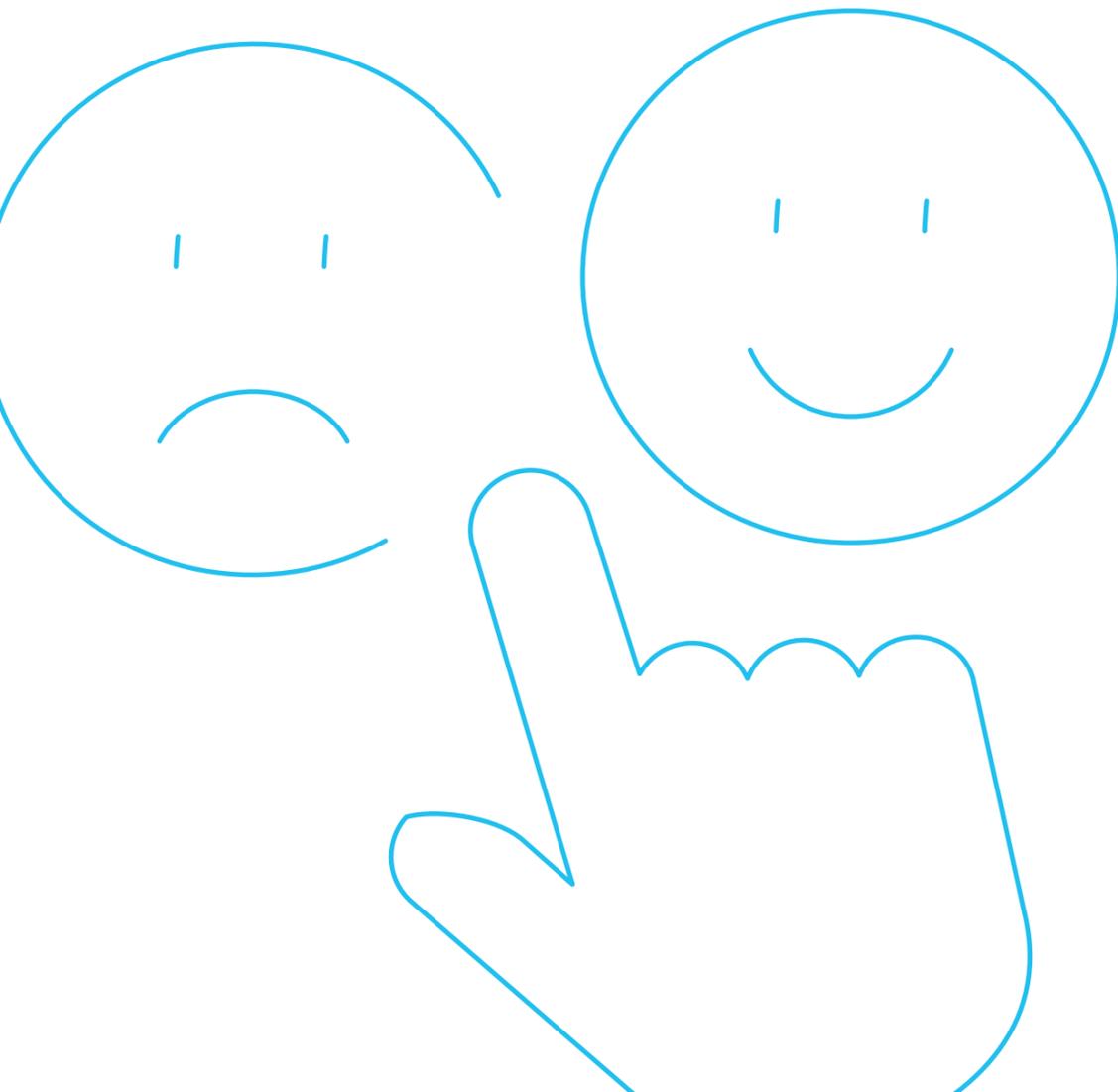
Figura 011/ ¿Crees que tienes todas las herramientas para gestionar tus emociones en situaciones como la del confinamiento? / Fuente: Elaboración propia

Figura 012/ ¿Qué es lo que más te preocupaba durante la fase de confinamiento? / Fuente: Elaboración propia

10 / 11

## SELECCIONA TRES PALABRAS QUE DEFINAN CÓMO TE SENTISTE DURANTE EL CONFINAMIENTO

Las palabras más frecuentes utilizadas son: **aburrido, solo, nervios, triste y agobio**. No obstante, en contrapartida, también aparecen las de **feliz, tranquilidad, creativa y cómoda**.



11 / 11

## DURANTE EL CONFINAMIENTO, ¿QUÉ ERA LO QUE DESEABAS PODER HACER CON MÁS INTENSIDAD?

Entre las posibles respuestas definidas, lo que más echaron de menos era **pasear por la calle, con un 31%**, seguido de viajar, con un 19%, y salir de fiesta, con un 14%. La posible respuesta con mayor porcentaje era otros, con un 36%, donde hay diversidad de opciones indicadas que inciden en la posibilidad de compartir tiempo y experiencias con amig@s, familiares o, en definitiva, otras personas.

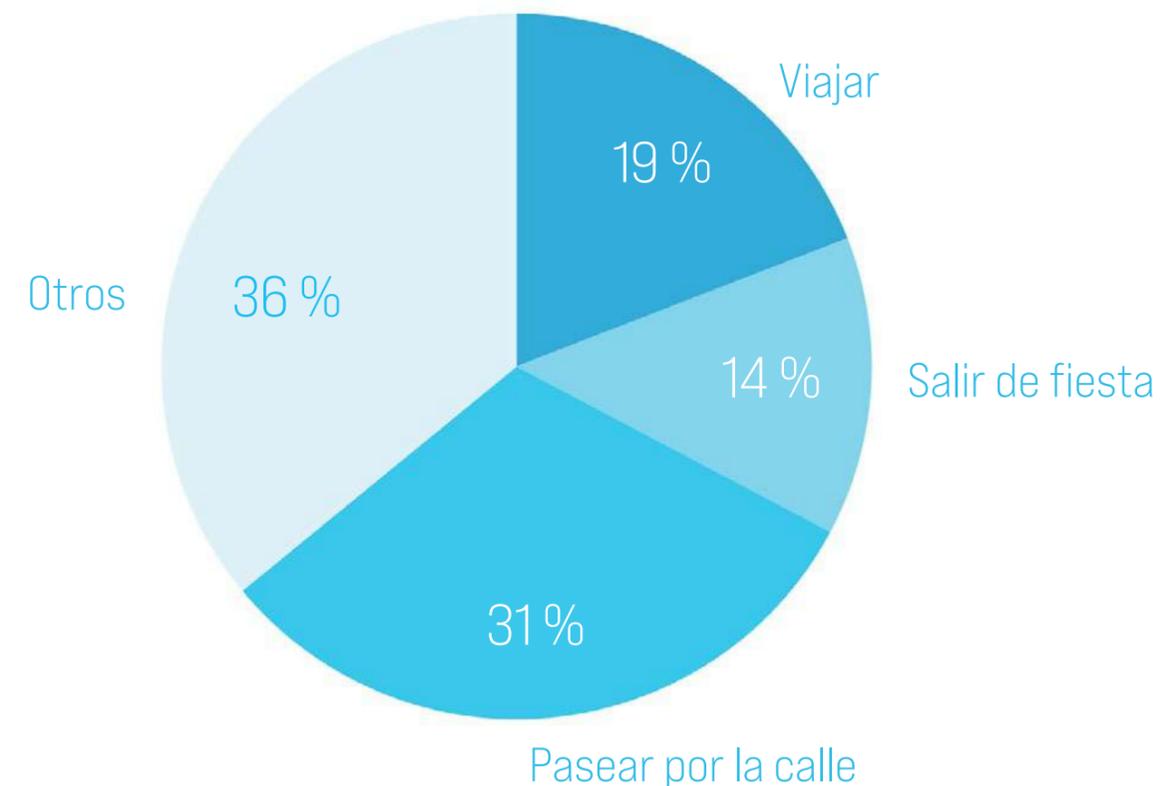


Figura 013/ Durante el confinamiento, ¿qué era lo que deseabas poder hacer con más intensidad? / Fuente: Elaboración propia

*“La soledad es muy hermosa... cuando se tiene alguien a quien decírsele”*

GUSTAVO ADOLFO BÉCQUER

En el marco del trabajo conversamos con 10 especialistas de diferentes sectores y ámbitos. Cada uno de ellos opina y expone su punto de vista sobre cómo el confinamiento afectó a los adolescentes en Barcelona. Son profesores, educadores sociales, antropólogos, periodistas y psicólogos, entre otros, que a partir de su experiencia y de investigaciones que desarrollan, ahondan en temas como la soledad, la educación, la salud mental o la socialización de los y las adolescentes durante la pandemia.



A continuación se presentan los diferentes perfiles, así como la entrevista realizada que está accesible en formato audiovisual y sonoro (podcast) mediante enlaces y códigos QR. Se trata de conversaciones mantenidas con expertos con el objetivo de profundizar en detalles, datos y conceptos de gran valor para poder comprender de forma más completa. El equipo de investigación ha considerado que la entrevista en profundidad constituye un instrumento de investigación de gran valor divulgativo y por la fuerza de la conversación como una herramienta de gran capacidad divulgativa. Agradecemos su apoyo y su tiempo para dar forma a esta interesante constelación de reflexiones y miradas hacia el confinamiento y la soledad entre los adolescentes.

1/10

## CARME POLLINA

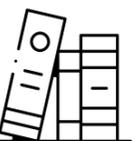
Técnica referente de la Estrategia municipal contra la soledad 2020-2030, Dirección de Servicios de Infancia, Juventud y Personas Mayores en el Ayuntamiento de Barcelona. Como redactora y creativa, ha colaborado con empresas y entidades en los campos de la comunicación, la publicidad, el marketing, el diseño y la edición.



[Escucha la entrevista en Ivoox](#)



[Mira la entrevista en Youtube](#)



2/10



## JOSÉ LUIS ADAM

Profesor de Primaria, Secundaria y Bachillerato. Actualmente, profesor en la Facultad de Educación de la Universidad Internacional de Catalunya. Asesor Pedagógico y colaborador en el Gabinete de Comunicación y Educación de la Universidad Autónoma de Barcelona.



[Escucha la entrevista en Ivoox](#)



[Mira la entrevista en Youtube](#)



3/10

## RAQUEL TERRIBAS

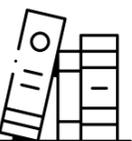
Graduada en Educación Social por la Universidad de Barcelona. Actualmente trabaja como educadora social del servicio "Aquí t' escoltem" en el distrito de Sarrià-Sant Gervasi con el objetivo de hacer acompañamiento emocional a adolescentes y jóvenes de entre 12 y 20 años. Sensibilizada con la salud mental, feminismos, sexoafectividad, perspectiva de género, interseccionalidad y educación emocional.



[Escucha la entrevista en Ivoox](#)



[Mira la entrevista en Youtube](#)



4/10



## EVARISTO GONZÁLEZ

Director del Instituto Torre del Palau de Terrassa desde 2009. Es colaborador en proyectos y actividades de universidades de España y de algunos países de América Latina. Conferenciante sobre las TIC y la educación, la Generación Z y la Gestión del Conocimiento en educación en congresos y jornadas. Colaborador en distintas publicaciones y formador en TIC.



[Escucha la entrevista en Ivoox](#)



[Mira la entrevista en Youtube](#)



5/10

## JAUME CLAVÉ

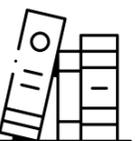
Educador Social del servicio “Aquí t’escoltem” de Ciutat Vella. Anteriormente había trabajado de dinamizador social en el Ayuntamiento de Vilafranca del Penedès, al servicio de Joventut, en los departamentos de Convivencia y Ciudadanía y en los de Servicios Sociales del mismo ayuntamiento. Tiene un título universitario en Filología Catalana y se especializa en acción social con niños y jóvenes.



[Escucha la entrevista en Ivoox](#)



[Mira la entrevista en Youtube](#)



6/10



## JOSÉ MARÍA PERCEVAL

Profesor agregado del Departamento de Periodismo de la UAB. Ha sido director de la revista RUTA (Revista Universitaria de Trabajos Académicos) y es consejero científico de las revistas Awraq (Casa Árabe/MAE), Al Irfan (Univ. de Rabat) y de Pensar la Publicidad (Univ. de Valladolid). Es doctor en Ciencias Sociales por la EHESS de París y doctor en Ciencias de la Comunicación por la UAB.



[Escucha la entrevista en Ivoox](#)



[Mira la entrevista en Youtube](#)



7/10

## LORENA CAMPO ARÁUZ

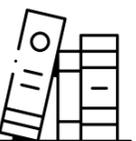
Doctora en Salud, Psicología y Psiquiatría y Doctora en Antropología Social y Cultural, mención internacional, premio Summa Cum Laude. Docente universitaria e investigadora transdisciplinar a nivel de grado, maestría y doctorado, nacional e internacional. Magíster en Estudios de la Cultura, mención Artes y estudios visuales. Actualmente, vinculada al grupo de investigación GRAFO de la UAB.



[Escucha la entrevista en Ivoox](#)



[Mira la entrevista en Youtube](#)



8/10



## JOAQUÍN LIMONERO

Catedrático de Psicología. Coordinador del Grupo de Investigación Estrés y Salud (GIES) de la Universidad Autónoma de Barcelona, y director de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS). Su línea de investigación se centra en Psicología de la Salud, Psicología Cognitiva, Ciencias del Comportamiento y Cuidados Paliativos.



[Escucha la entrevista en Ivoox](#)



[Mira la entrevista en Youtube](#)



9/10

## INGEBORG PORCAR

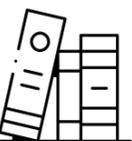
Psicóloga. Experta en gestión de crisis y conflictos en distintos sectores: empresas, organizaciones, sector sanitario, administración pública y sociedad civil. De 2010 a 2017 ha sido la representante española en el Comité Permanente para las Crisis y Catástrofes de la European Federation of Psychologists Associations (EFPA). Actualmente es la directora de la Unidad de Trauma, Crisis y Conflictos de la UAB.



[Escucha la entrevista en Ivoox](#)



[Mira la entrevista en Youtube](#)



10/10



## JORDI GRAU

Profesor titular de Antropología Social y Cultural de la UAB. Actualmente codirige el equipo de investigación getp-GRAFO. Su actividad investigadora se ha desarrollado a través de diversos proyectos de investigación competitiva y de estancias en centros como Granada Centre for Visual Anthropology, University of Manchester, o la Stanford University. Entre sus principales líneas de investigación destaca la Antropología Audiovisual.



[Escucha la entrevista en Ivoox](#)



[Mira la entrevista en Youtube](#)



*“Voy a prenderte fuego  
en este infierno de llamas  
congeladas  
sólo para ver, mi amor,  
quién de las dos se consume  
antes”*

ELVIRA SASTRE

PANDEMIA S: 10 HISTORIAS DE UNA SOLEDAD CONFINADA 05



## SOBRE LAS HISTORIAS

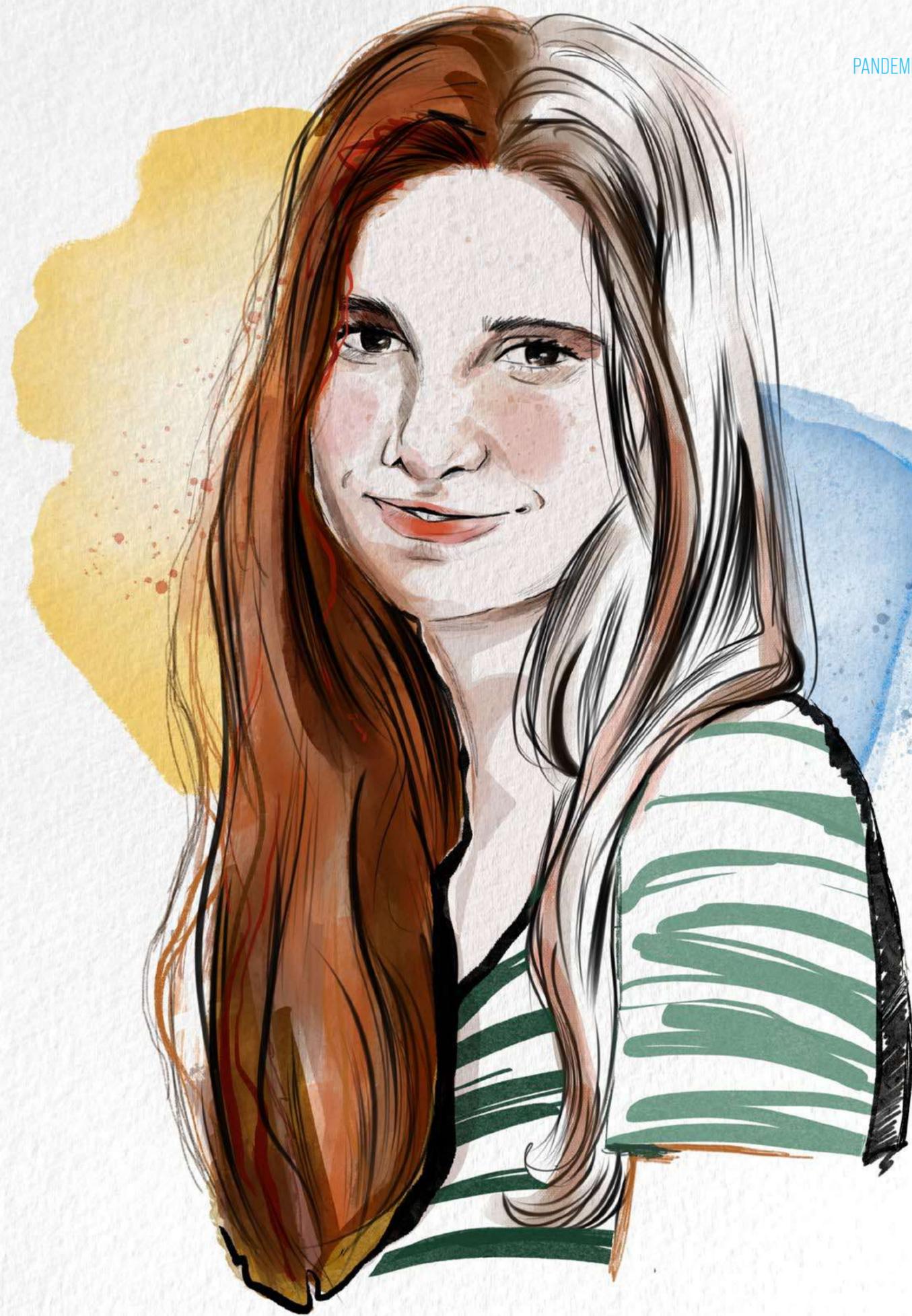
El proyecto ha entrevistado a 10 jóvenes con el objetivo de conocer en primera persona el testimonio de un grupo de pandemials. Se trata de una colección de piezas que amalgaman el género periodístico de la entrevista con el perfil. Esta hibridación ha permitido elaborar unas piezas de mayor dinamismo y, desde nuestro punto de vista, dotadas de un mayor impacto divulgativo. Las entrevistas se realizaron entre enero y julio de 2022 de forma presencial o mediante plataformas virtuales, pero nunca a través del correo electrónico. En todos los casos se explicó a los adolescentes el objetivo del proyecto y el contexto de desarrollo del mismo. Del mismo modo, se decidió conjuntamente con ellos modificar sus nombres para evitar

cualquier tipo de identificación por su entorno y para obtener un mayor grado de complicidad y apertura en los encuentros mantenidos. Agradecemos encarecidamente su tiempo y su ayuda, pues sus testimonios poseen un valor decisivo en la construcción de este proyecto y del libro multimedia que conforman estas páginas. Son solo una selección aleatoria de jóvenes que, en cierto modo, transmiten inquietudes y reflexiones que representan el sentir y el pensar de un colectivo mucho mayor. Es importante mencionar que se contactó con una cincuentena de adolescentes, pero muchos de ellos declinaron participar por diferentes motivos. Las historias que dan forma a esta cartografía de testimonios son las siguientes:



10 HISTORIAS DE UNA SOLEDAD CONFINADA  
LA ENFERMERA Y LA CELDA

1 / 10



1/10

## LA ENFERMERA Y LA CELDA

**María**

20 años

Horta-Guinardó

*Su primera práctica de Enfermería fue el propio confinamiento: el encierro llegó justo cuando María iba a empezar las clases fuera de las aulas, más allá de la teoría. Siempre quiso hacer una carrera que implicara ayudar a los demás, escucharlos. Intentó entrar en Medicina, pero la nota no le llegó. Todo tiene su lado bueno: “Las enfermeras –dice– estamos más cerca de los pacientes que los médicos”. Y ahora la paciente era ella, encerrada en su habitación y sin relacionarse con el mundo.*

*“La verdad, el confinamiento no me afectó tanto como pensaba. No tenía la sensación de estar sola porque todo el planeta estaba igual”*

–¿Cómo lo recuerdas?

–Antes de la pandemia salía mucho, me gustaba salir de fiesta. Discos, sobre todo. Y el primer día de confinamiento con los amigos flipábamos. Nos hacíamos videollamadas todo el día como si hiciera meses que no nos hubiéramos visto, ¡y nos habíamos visto el día anterior! Esto duró tres días. Como jugar a cartas con la familia. Después todo baja.

–¿Tienes pareja?

–Justo antes de la pandemia conocí a un chico. No hablo de pareja, no pongo etiquetas. La relación siguió virtual, hablando cada día. No lo había hecho antes con nadie. Pero no duró... dejamos de hablar.

–¿Te afectó?

–No estaba enamorada, pero me afectó. Y encima seguíamos encerrados.

## 1/10

### LA INFERMERA I LA CEL·LA

En su caso, muy encerrada en una habitación pequeña con una ventana grande, “con muy pocos libros” y “viciada a las series”. Haciendo con sus amigos grandes planes desde esa pequeña habitación. “Cada fin de semana iremos a no sé dónde...”.

–¿Y cómo te sentiste en tu *celda*?

–La verdad, el confinamiento no me afectó tanto como pensaba. No tenía la sensación de estar sola porque todo el planeta estaba igual. Me gusta esquiar, me gusta la fiesta, pero puedo estar sola. A algunos amigos míos hiperactivos sí les afectó mucho. Además, la terraza de mi casa es grande. Esta pasada Navidad pillé la covid, la única en casa que lo pasó, y entonces sí que lo pasé muy mal.

–Al inicio de la pandemia, ¿te impusiste un horario, una disciplina?

–Qué va. Me levantaba sin alarma. Tenía un descontrol muy grande.

Al inicio de la conversación, María se quejaba de que su escuela de Enfermería no llevaba muy bien el tema de la tecnología y que le costó empezar a organizar clases virtuales. Pero ahora admite que, en ese dejarse ir sin horario, acabó por no seguir las clases.

–Como las clases virtuales se graban, antes de los exámenes miré horas y horas de grabación y aprobé.

Horas y horas de clases grabadas, horas y horas de series y mirando muchas recetas de cocina –“y luego no hago ninguna”– no en la pantalla de un ordenador. No tiene ordenador. En la pantalla de su móvil.

–Aprobé todo. Tomo los apuntes a mano. Tengo memoria fotográfica.

A María, como todos los de su edad, le ha pillado la pandemia en una edad de marcada maduración. Y el virus ha estado ahí. Incluso en los temas de debate: en los últimos meses ha tenido discusiones con amigos que no se han querido vacunar. Y ahora, en las prácticas en un CAP está aprendiendo cosas que van más allá de la sanidad: “Mucha gente viene sólo por la baja”.

–¿Cómo fue tu primera disco después del confinamiento?

–Fue en el Apolo. Estaba emocionada. Estábamos *a tope*. Bebí mucho, *gin lemon*. Antes de la covid no bebía tanto. Bebo más porque soy mayor.

–¿Llevabais mascarilla ese día en la disco?

–Nadie. Ni yo.

–¿Te sentiste mal por no llevarla?

–¡No iba a ser la única que la llevara! La gente, cuando comenzó a salir, fue bastante a saco.

1/10

## LA INFERMERA Y LA CELDA

–¿Crees que las acusaciones a los jóvenes de irresponsables por los botellones han sido demasiado duras?

–En ningún momento se nos ha visto con empatía. La gente mayor tiene un estilo de vida diferente. Sólo han visto de nosotros la parte mala. Ni se han fijado en los jóvenes que nos quedábamos en casa. No han pensado en cómo nos podíamos sentir psicológicamente.

Ha sido una pandemia con dobles confinamientos, oportunidades perdidas y llamadas que nunca llegaron.

–En el confinamiento, con mis padres y hermanos desaprovechamos la oportunidad de conocernos más. No comíamos ni cenábamos juntos, comer quizá alguna vez.

–¿Y los grandes planes que hacías con los amigos durante el confinamiento?

–Nada. Después incluso nos hemos visto menos.

–¿La pandemia y el confinamiento nos ha hecho más dependientes del móvil?

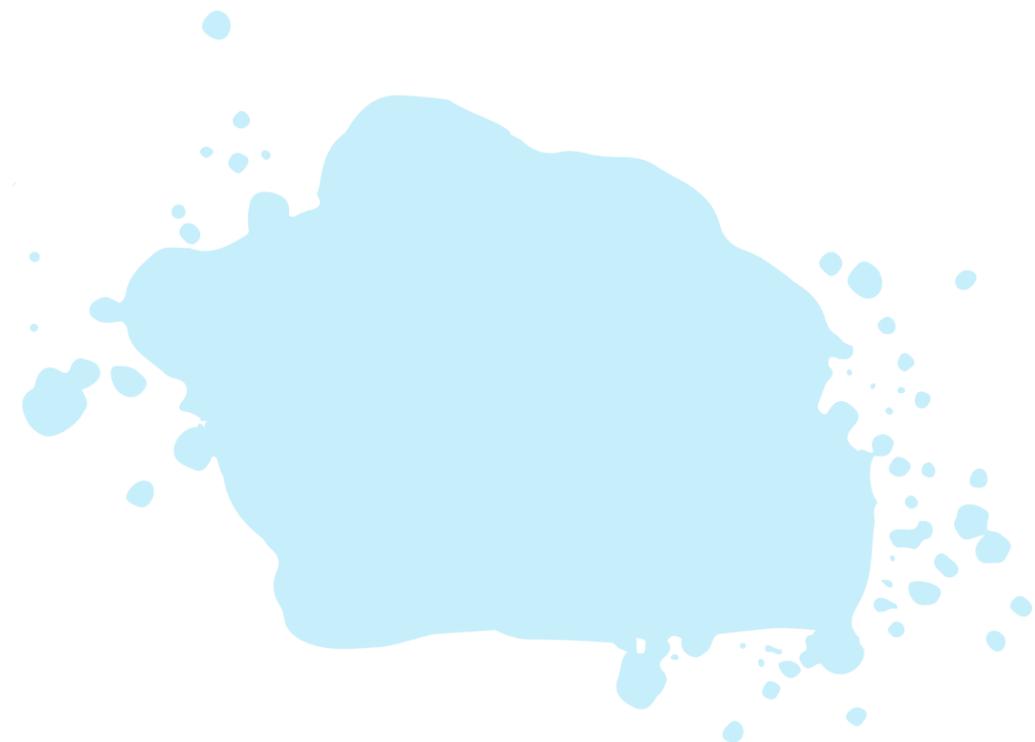
–No diría que nos ha hecho más dependientes porque antes ya lo estábamos. Un día sin móvil y se te cae el mundo encima.

–¿Y el chico que conociste poco antes de empezar la pandemia y con el que seguiste la relación virtualmente hasta que te dejó de llamar?

–Pensaba que con el desconfinamiento me volvería a contactar. Y no.

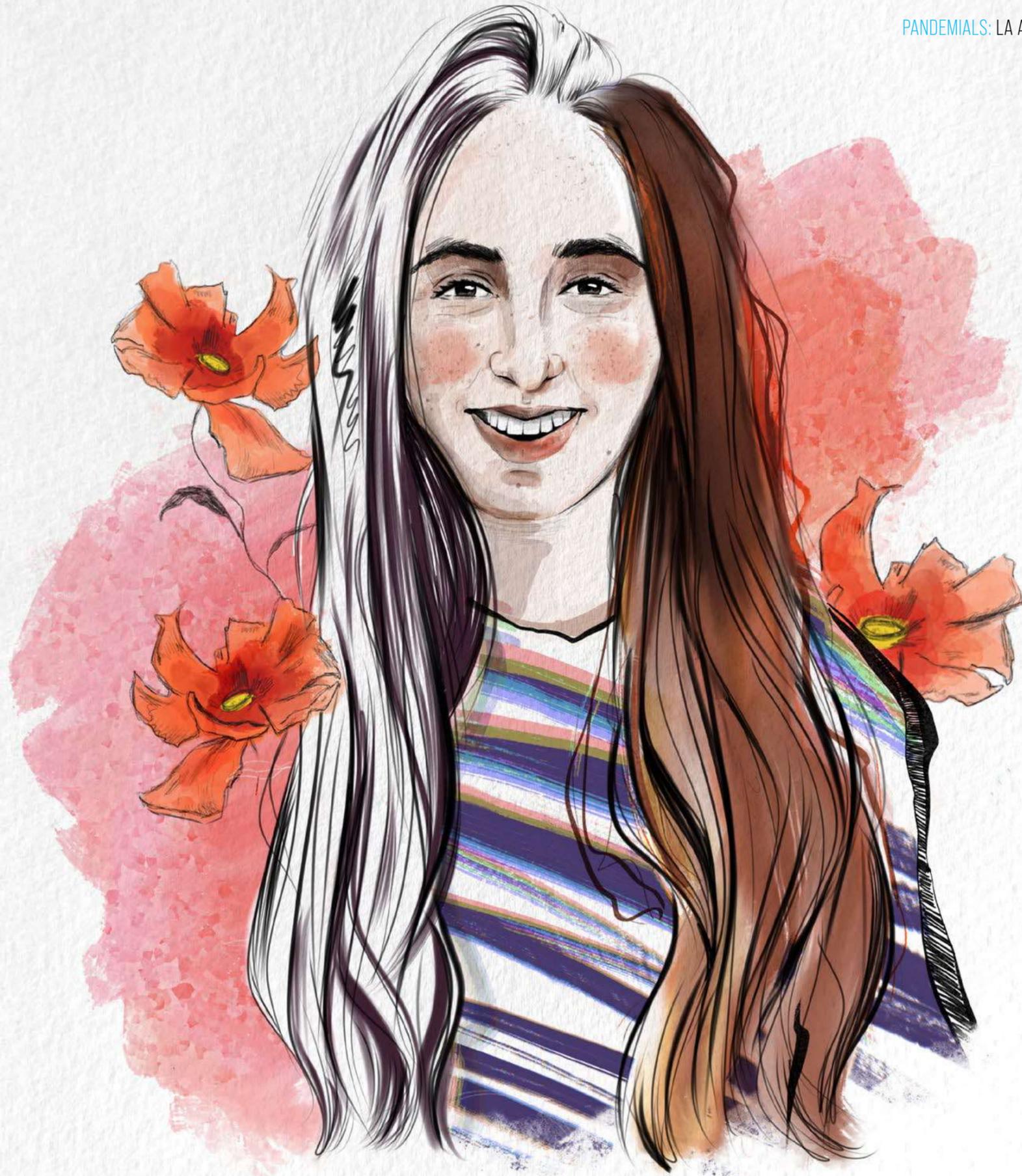
Pero si una cosa no ha logrado cambiar este virus es su profundo instinto de maternidad.

–Quiero ser madre. Y lo quiero ser joven.



10 HISTORIAS DE UNA SOLEDAD CONFINADA  
LA CHICA DEL SOL

2 / 10



2/10

## LA CHICA DEL SOL

**Joana**

20 años

Horta-Guinardó

*“La soledad te ayuda a descubrirte. El coronavirus me enseñó a no depender de la gente. Ir a merendar, comprar o hacer recados: sola. Antes pensaba que eso lo tenía que hacer con alguien. Con la covid he visto que a veces estoy mejor sola, que no necesito tanto a la gente”*

*El confinamiento llegó muy pronto, sin avisar. Todo se tornó improvisado, casi urgente, demasiado. Sin embargo, a Joana –“J”, como ella prefiere– le gusta tomarse su tiempo. Lo hacía todo tarde. “Me levantaba tarde, desayunaba tarde, hacía los deberes tarde...”. Los días se parecían demasiado. Y los anhelos de viajes y experiencias se iban amontonando en su mente. “Cada día tomaba el sol y me despejaba en el patio. Pensaba. Imaginaba. Soñaba”.*

La pequeña terraza de la vivienda familiar fue solución y excusa, una suerte de fármaco frente al contacto inevitable, al diálogo casi obligado, a veces, “innecesario”. “En casa nos llevábamos súper bien. Con mis padres, con mis hermanas, todos. Pero yo necesitaba salir. Irme. Sentirme lejos. Alejarme de la familia”. Durante el confinamiento, en su piso del barrio de Horta-Guinardó cada integrante buscaba su escondite, un refugio. Para ella, su guarida fue un rincón embaldosado donde casi siempre caía el sol. “A veces, había roces. Al final el confinamiento agobia un poco. Necesitaba estar sola”.

–¿Y cómo lo lograbas?

–Cada uno buscaba su lugar para dispersarse. Mi sitio preferido era un trozo de la terraza. Podía tomar el sol. Sentir el aire. Escuchar música. Imaginar.

Asegura que la palabra que mejor define a la pandemia es “imprevisible”. Y añade que se sentía estresada. Estudiaba primero de carrera de Publicidad y Relaciones Públicas. “Teníamos muchos trabajos. Me agobiaba. Porque quería acabar para ver series, pero siempre había trabajo que hacer. Muchos chats y demasiados encuentros virtuales”.

## 2/10

### LA CHICA DEL SOL

–¿Cómo te afectó esta avalancha de trabajos, llamadas, mails y mensajes?

–Me encerré tanto en casa que no quería socializar con nadie. No me gustan las videollamadas. Solo quería que no me molestaran. Tener privacidad. Sentir mi espacio. Encerrarme en mi mundo.

La soledad estaba y ahora, en la distancia, volviendo la vista y los recuerdos a esa etapa confinada, analiza sus sensaciones. La COVID-19 ha dejado numerosas secuelas en nuestras sociedades. Entre ellas un sentimiento hondo y arraigado de soledad. Un estudio de la Universidad Pontificia de Comillas advierte de una “enfermedad” que no deja de crecer y que impacta entre los más jóvenes. Se llama soledad. En el capítulo “La soledad del siglo XXI”, los investigadores Fernando Vidal y Amaia Halty apuntan que el 31% de los jóvenes de menos de 30 años confiesa haberse sentido solo. La conclusión es contundente: el sentimiento de sentirse solo se ha doblado entre los más jóvenes.

–¿Te has sentido sola durante el confinamiento?

–Supongo que la soledad iba por dentro.

–Pero ¿qué es para ti la soledad?

–Para mí, la soledad tiene que ponerse en una balanza. Me gusta ir sola al gimnasio, a pasear o a comprar ropa. Pero hay un choque: te puedes sentir sola haciendo planes. Te sientes un poco vacía.

–Y esa soledad, ¿te ha enseñado algo?

–La soledad te ayuda a descubrirte. El coronavirus me enseñó a no depender de la gente. Ir a merendar, comprar o hacer recados: sola. Antes pensaba que eso lo tenía que hacer con alguien. Con la covid he visto que a veces estoy mejor sola, que no necesito tanto a la gente.

–Y cuándo esa sensación se tornaba incómoda, ¿qué hacías?

–Hablaba mucho con mis hermanas. Jugábamos al parchís. Me enganché incluso a una aplicación móvil. Jugaba con gente online y físicamente con mi familia.

Calla durante unos segundos. Parece meditar sus palabras. Elegirlas con tino y sigilo, poco a poco.

–Lo que pasa es que tengo un defecto. Soy muy poco sentimental.

–¿Y?

–Me cuesta mostrar mis emociones. Quizás durante la pandemia me sentí sola, pero no supe manejarlo, no supe entender mis emociones, pero el coronavirus me ayudó. Es algo que estoy trabajando. Era muy cerrada. No sabía expresarme.

## 2/10

### LA CHICA DEL SOL

Permanece en silencio por unos segundos. Fija su mirada en un punto indefinido de la mesa. Pero su reflexión se aleja de un término resbaladizo e incómodo. A veces, hablar de la soledad nos lleva a explicar las formas de eludirla.

–Hacía deporte. Hacía rutinas con mi hermana por las tardes en la terraza. Unas dos horas. Antes de la pandemia no hacía tanto. La pandemia nos abrió un mundo en el deporte y en la alimentación. Comer mejor. Hacer deporte.

Joana vive con su familia. Asegura que, gracias a ellos nunca se sintió sola. Padre, madre y tres hijas navegaban por un piso de unos 70 metros cuadrados. Su padre, comercial ya jubilado, pasaba horas atendiendo a los noticieros, programas especiales o tertulias televisivas sobre la pandemia. “Yo no lo hacía. Me creaba ansiedad. No quería escuchar para no imaginar”. Su madre, dependienta de una tienda, se encomendaba a tareas domésticas. Su hermana mayor, de 24 años, se adaptaba al teletrabajo de una mutua médica. Y la otra, de 21, avanzaba en sus estudios de Administración de empresas; mientras formalizaba una relación virtual con un chico dominicano que conoció durante el confinamiento. “Mis padres se quedaron sorprendidos porque era su primer novio. Nos habló mucho de su país: su cultura, su gente, sus playas...”

No tuvo pareja en el confinamiento. “Quizás para distraerme hablaba con alguno, pero nada serio ni concreto”, matiza. Pero nada serio. Prefería ver series y series y más series en Netflix, especialmente, en la tarde y en la noche. No leía. No tenía la necesidad de hacer video llamadas con sus amigos.

Le seducía más sumergirse en el mundo ficticio de las historias seriadas. “Me enganché a series antiguas. También a la música que me recordaba viejos tiempos de cuando era pequeña”.

–No le gustó como se trató a los jóvenes durante el confinamiento. Se sintió un poco desubicada. Se culpaba de todo a los jóvenes.

Hoy, diría que “pánico” y “miedo” son dos palabras que definen lo que fue y creó la pandemia planetaria del coronavirus. Aunque estudia en una facultad de comunicación no frecuenta los medios convencionales. “Me informo por las redes y por Instagram. A veces, alguna vez, también por televisión”. Idealista y tenaz, asegura que siempre lucha por sus sueños. “Cuando se me mete algo en la cabeza, lo hago, aunque todos estén en contra. Si quiero hacer algo, lo voy a hacer”. Por eso, quizás, conecta con la gente que tiene ganas de experimentar, de hacer planes, viajar. Y, por eso, también, quizás, odia los que se conforman “en sus trabajos, en sus parejas, en sus estudios”. Dice que admira a la actriz y activista Emma Watson, pero “no soy de ídolos”. Simplemente, “creo en la gente y en vivir el momento”. Anhela un mundo sin prejuicios.

Ahora planea irse de intercambio de estudios a República Dominicana. Quiere vivir la experiencia de estudiar fuera.

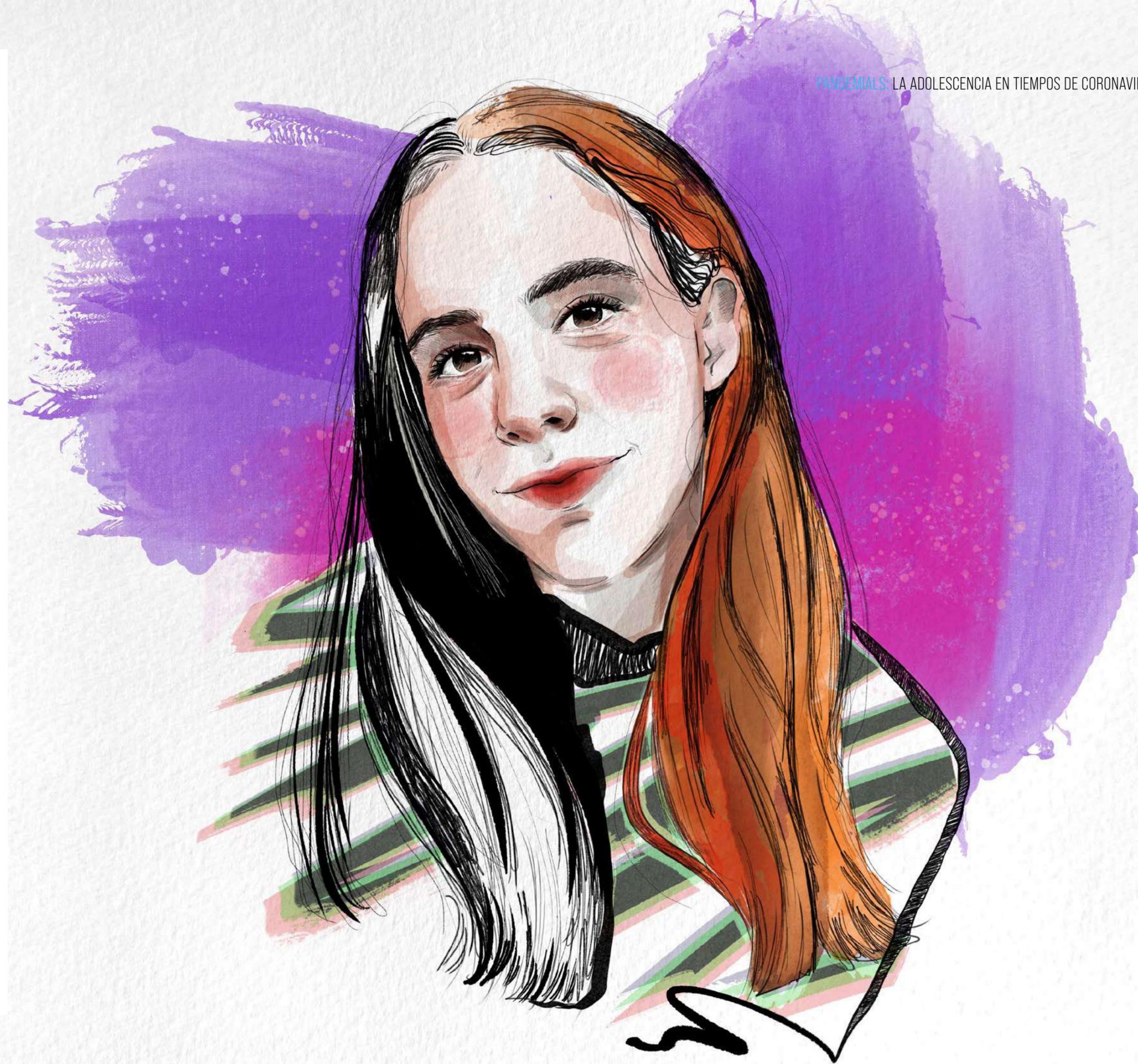
“Y allí, allí siempre hay sol”, explica risueña.

---

Ver: <https://www.comillas.edu/noticias/57-comillas-cihs/chs/chs-patino/1785-la-soledad-en-espana-crece-un-50-segun-el-informe-espana-2020?jij=1605180380672>

10 HISTORIAS DE UNA SOLEDAD CONFINADA  
DORMIR Y LLORAR

3 / 10



3/10

## DORMIR Y LLORAR

**Alejandra**

20 años

Vilanova i la Geltrú

*“La primera y segunda semana no me lo creía. Pensaba que en dos semanas íbamos a salir y ya está. Y luego cuando no pasó, me levantaba, miraba al sol y me ponía a llorar. No entendía lo que estaba pasando. Dormir y llorar. Esa era mi rutina”*

*Alejandra estaba realizando dos cursos de formación cuando llegó el confinamiento, para una persona activa como ella, verse recluida en casa fue deprimente. Aunque no le daba miedo la soledad, compartía con sus amigas a través de videollamadas diarias distracciones, lamentos y debates. Tiene claro su argumento: La soledad es positiva si sabes disfrutar de ti misma y no lo es sino sabes hacerlo o no cuentas con verdaderas amistades. Echó mucho de menos poder pasear por la calle, y sobre todo no tener una rutina activa como siempre había disfrutado hasta que el mundo se paró, llegando a desconcertarle por completo.*

–¿Cuál fue tu experiencia en el confinamiento?

–La experiencia del confinamiento fue muy negativa, porque en mi caso estaba haciendo dos cursos; uno por la mañana y otro por la tarde de 8 a 20. Y de repente no hacía nada. Soy una persona que, si no sale el sol, estoy triste, y encima si me tengo que quedar en casa encerrada me muero. Además, también tenía mis propios problemas. Problemas conmigo.

La pandemia lo único que hizo fue amplificar los problemas. Me sentí encerrada en mí misma, y tampoco tenía herramientas para poder solucionarlo. Vivía nula y depresiva. Necesitaba volver a mi rutina, lo que más deseaba era poder pasear por la calle.

## 3/10

### DORMIR Y LLORAR

–¿No ofrecieron seguir online los cursos?

–Sí ofrecieron hacer online, pero al principio no se estaba haciendo, luego se empezó a hacer, pero de una manera muy mala. Había profesores que no se enteraban. Por ejemplo, entrabas en clase y la profe no estaba o lo hacía una hora más tarde. Nos pilló a todos desprevenidos. Además, como solo quedaba un mes, fue un mes súper caótico. Un mes y medio o dos, entre que yo estaba mal y tal. Lo dejé. No acabé los estudios. El sistema no estaba preparado. No nos habían enseñado a nada. Nunca había usado el ordenador en el colegio. En resumen: se me hizo muy difícil. Pasé de la ESO al ciclo, y en el ciclo no utilizábamos el ordenador. Ahora ya lo usamos en todas partes, pero antes no.

–¿Qué te ayudaba a desconectar más del confinamiento?

–Sobre todo las amistades.

–¿Cómo os ayudabais entre amigos?

–Me pasaba el día en videollamadas; hablando con mis amigas. Algunas veces eran distracciones puras; otras compartíamos lamentos; y algunas incluso debatíamos sobre temas de política. Los amigos, al final, son la figura más importante para el adolescente, por lo menos, para mí. Tienes eso. Son amigos, tus mejores amigos, tus amigos del alma, aunque estén callados su compañía te va a ayudar. Es un camino que haces juntamente con ellos y creces con ellos.

–¿Te propusiste algún tipo de rutina?

–No. Precisamente ese fue el problema. No me puse ninguna rutina al principio. La primera y segunda semana no me lo creía. Pensaba que en dos semanas íbamos a salir y ya está. Y luego cuando no pasó, me levantaba, miraba al sol y me ponía a llorar. No entendía lo que estaba pasando. Dormir y llorar. Esa era mi rutina.

–¿Cuando acabó el confinamiento como remontaste?

–Antes de estar en el confinamiento iba a la psicóloga. Regresé a su consulta para seguir mejorando, pero había sido todo muy caótico. Había dejado el cole y no sabía qué hacer. Soy una persona de riesgo. Mi titulación era para hospitales, y entonces no querían que trabajara en el hospital. Al final durante el verano hice muchas cosas, pero a veces también pensamos que por hacer muchas cosas solucionamos los problemas porque nos lo pasamos bien, pero eso no es así, los problemas siguen ahí.

La joven guarda silencio. Mira a un punto indefinido. Parece sentirse triste, pero también, de alguna manera, envalentonada. Inhala profundamente y vuelve con su relato. Sus ojos transmiten una particular fortaleza.

## 3/10

### DORMIR Y LLORAR

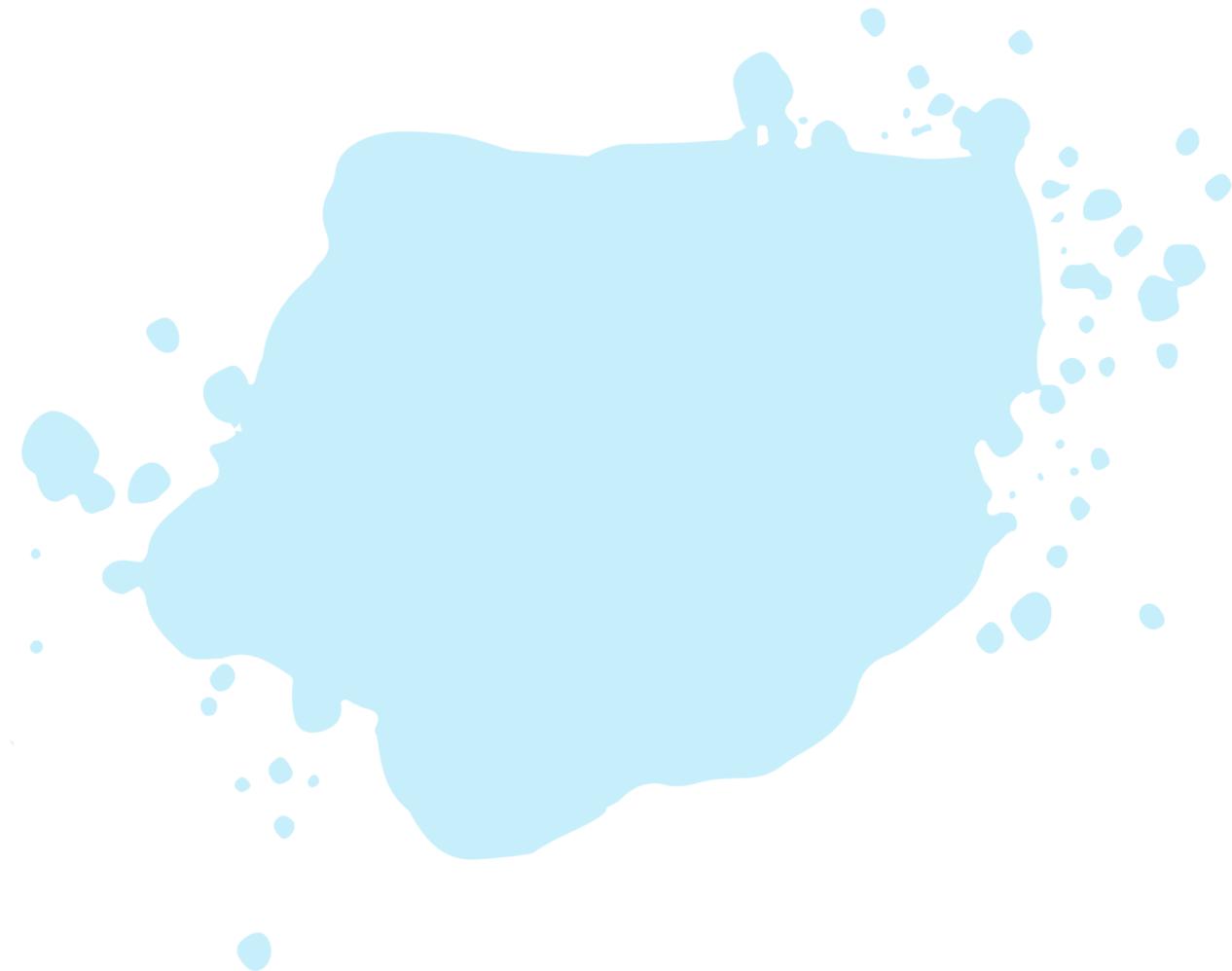
–Entonces estuve más distraída haciendo cosas sin pensar o centrarme en mi misma. Creo que los jóvenes teníamos una falta de información increíble alrededor de la salud mental. Esta edad es muy importante. Aparecen preguntas existenciales: quién soy, qué debo hacer. Han faltado mucho las herramientas para poder gestionarlo. Nos ha hecho falta una guía, un acompañamiento. En mi caso estando encerrada ahí en casa, me sumergía en un bucle que me llevaba a pensar que no iba a tener futuro. Todo se estaba yendo a pique, incluso antes de la pandemia y con ella aún más.

De nuevo hace una pausa larga. Guarda silencio, mira su móvil y prosigue.

–Durante la pandemia pensaba que no íbamos a tener futuro. Los jóvenes nos sentimos que podemos vivir de diferente manera a la de antes, que era tener una casa, un trabajo, tener, tener, tener, tener... pero nos encontramos que no tenemos las herramientas. Hoy pienso que la clave hubiera sido, y es, revivir la llamita de la existencia. El sistema todo el rato te está diciendo consume, consume. Pero somos pobres y piensas: ¿cómo lo voy a hacer? Es un círculo vicioso de ansiedad. Vemos que otras personas tienen otras cosas, que viven de otra manera. Creo que nos desconcierta mucho porque sentimos que podemos tener otra cosa, pero el sistema nos dice que no es lo que deberíamos tener. Necesitamos espacios para poder orientarnos.

–¿Y cómo continuaste después del verano?

–Me saqué el título de monitora, estuve trabajando en un proyecto y logré obtener un título de grado medio de atención a personas con situación de dependencia. Me gustaría hacer el grado superior de género, y luego por qué no... ir a la universidad.



10 HISTORIAS DE UNA SOLEDAD CONFINADA  
LEER, LEER Y LEER

4 / 10



4/10

## LEER Y LEER Y LEER

### Simón

18 años

Horta-Guinardó

*“Al principio me costó estar en casa sin poder salir. Me encerré en el hermetismo. Pero me acomodé en él. Me generé un mundo propio del que luego me costó salir. Casi me costó más desconfinarme que confinarme”*

*¿Cuántos adolescentes europeos, durante la pandemia, leyeron Crimen y castigo de Fiodor Dostoievsky? Si hay alguno, fue Simón. La pandemia le llegó como a todos, poco a poco. Primero se hablaba mucho del bicho en el instituto, luego que si cualquier día les podían cerrar, hasta que una mañana, al terminar una clase, les dicen que recojan sus cosas y que se vayan para casa, algunos abrazos de despedida... Y Simón se confinó con su madre y su abuela.*

–Lo tomé como algo normal. No soy muy alarmista –dice.

–¿Cómo fue la relación con tu madre y tu abuela todos encerrados en casa?

–Al principio me saturaban, pero luego no hubo problema.

–¿Te costó la soledad?

–Al principio me costó estar en casa sin poder salir. Me encerré en el hermetismo. Pero me acomodé en él. Me generé un mundo propio del que luego me costó salir. Casi me costó más desconfinarme que confinarme. La gente discotequera sufrió más.

En ese hermetismo leyó bastante, y no precisamente literatura juvenil.

–Leí a Dostoievsky, novelas clásicas...

–¿Y películas?

–Pocas, algunas clásicas... Me gusta escribir, y escribí bastante.

–¿Qué escribías?

–Pensamientos, literatura. Y me dio por dibujar, después de pandemia me apunté a clases, pero lo dejé.

## 4/10

### LEER Y LEER Y LEER

Al empezar el confinamiento no tenía pareja –ahora sí la tiene–, reconoce que no es especialmente sociable y que le encontró el gusto a estar solo. Aunque, encerrado en su casa, también le gustaba ir sabiendo cómo estaban sus amigos: “La distancia debilita y rompe las relaciones”.

–¿Seguiste una rutina?

–Cuando la rutina desaparece, te confundes. Durante el confinamiento tuve problemas de sueño. Los primeros días dormía mucho de día.

–Pero entre capítulo y capítulo de Dostoievsky seguías las clases del instituto on-line, ¿no?

–El instituto lo organizó bien, aunque a mí particularmente me cuesta seguir las clases por internet.

–¿Qué echabas de menos del mundo más allá de tu casa?

–Cosas triviales. Pasear, pasear por el bosque, ir a la playa a mi libre albedrío... Por eso a mí llevar máscara me costó, porque me gusta pasear.

–Con el desconfinamiento, ¿te costó reconectar?

–Me costó. Coincidió con el verano y retomar las relaciones sociales me costó. No contemplaba hacer amigos. Y al ver mucha gente de golpe me sentía extraño. No soy especialmente hipocondríaco, pero me lo pensaba dos veces antes de estar con mucha gente.

Había un tema personal que quería tratarse, y lo hizo en Aquí t'esoltem, un proyecto de servicios psicológicos del Ayuntamiento de Barcelona. Y el examen de selectividad le fue bien, “era bastante sencillo”, y ahora estudia primero de Ciencias Políticas en la Autónoma, “para entender el mundo político”.

–¿La carrera es como te esperabas?

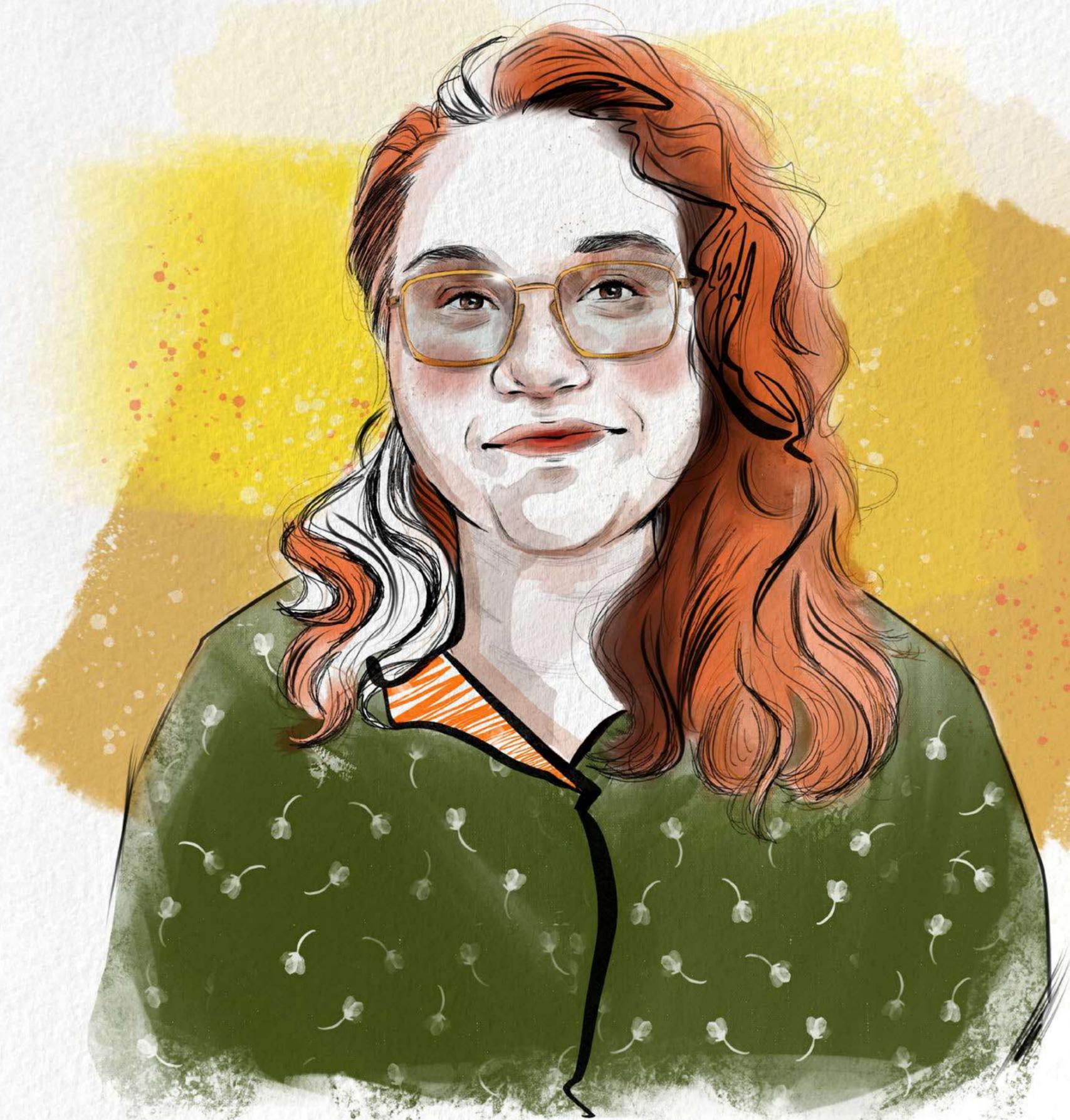
–Nunca es lo que te esperas, pero está bien.

–¿Hemos desaprovechado la pandemia para cambiar el mundo?

–Durante el confinamiento hubo un mensaje que se quería vender, un relato atractivo, pero no ha calado. El ser humano nunca aprende.

10 HISTORIAS DE UNA SOLEDAD CONFINADA  
NADIE SABE NADA

5 / 10



5/10

## NADIE SABE NADA

**Sandra**

19 años

Nou Barris – Trinitat Nova

*“No todo el mundo se puede permitir el lujo de estar solo. Pero el miedo a estar sola no te puede anclar a gente que no te hace sentir bien”*

*La pandemia fue para ella una búsqueda, un desencuentro, un viaje demasiado largo y un punto de inflexión imprevisto. No puedo viajar lejos, pero sí hacia su interior. Aprendió a convivir con la incerteza, la duda y la ignorancia perenne. La gran lección de su vida la recibió el día en que su profesora le dijo que no sabía nada.*

–Al empezar la pandemia estudiaba artes escénicas –recuerda Sandra–. Ya se hablaba del virus y mis compañeros se lo tomaban muy en broma.

–Hasta que se acabó la broma, ¿cómo lo recuerdas?

–Ese día estaba en clase de comunicación audiovisual esperando a la profesora. Llegó, nos dijo que nadie sabía qué iba a pasar y que nos fuéramos a casa. Sentí una desprotección brutal. De los adultos esperas respuestas. En ese momento cambió mi forma de pensar en las personas en general. Me di cuenta de que nadie tiene todas las respuestas.

Su círculo cercano no se lo tomaba tan en serio como ella, y se lo guardaba para adentro.

Un funeral para ella y una fiesta para sus compañeros.

–En clase lo celebraron –dice–. Al día siguiente teníamos un examen que queríamos boicotear porque nadie sabía nada.

La salida a la discoteca prevista para el viernes se evaporó, como se evaporaron tantas cosas. Ella se confinó en casa con sus padres y sus dos hermanas más pequeñas, ahora de 11 y 16 años, con las que compartía habitación.

–Los recuerdos del confinamiento los tengo borrosos porque lo pasé muy mal. Estuve agobiada desde el minuto uno. No lo entendía. Demasiada incertidumbre. No recuerdo a mis padres. Sólo recuerdo deprimirme.

## 5/10

### NADIE SABE NADA

–¿No recuerdas a tus padres durante el confinamiento a pesar de estar todos encerrados en el mismo piso?

–No. Y a mis hermanas tampoco las recuerdo. Al estar yo tan triste, no podía dedicarles tiempo. Estaba súper en stand-by.

Comía menos que antes, dormía más y cantaba para desahogarse: ha estudiado diez años en la escuela de música de Nou Barris.

–El instituto organizó las clases on-line muy mal, tenía que hacer deberes que no me explicaba nadie. La selectividad no sé cómo me la saqué, la hice un poco porque sí.

No tenía hora para levantarse y andaba en pijama todo el día.

–Intenté poner mi vida en orden, pero no me salió. Además, no me llevaba muy bien con mis padres... Ahora sí me llevo bien –matiza.

–¿Sufriste la soledad?

–La soledad es cuando no encuentras a la persona en la que apoyarte. Y durante la pandemia no me sentí especialmente apoyada por nadie. Hay un individualismo muy heavy y los humanos somos seres sociales. Necesitamos interacción. Reconozco que necesito a los demás.

Durante el confinamiento, de la interacción con su madre sólo recuerda una conversación en el balcón.

–¿Ninguna persona intentó apoyarse en ti?

–Sí, pero tampoco mucho. Estaba tan angustiada que ningún día saqué yo a pasear el perro. Era como un sueño extraño.

–¿No había complicidad con la hermana que por edad tienes más cerca?

–Durante la pandemia las dos estábamos tan metidas en nuestra mierda que no nos podíamos ayudar. Ahora sí.

Al estallar la pandemia, Sandra tenía un novio muy posesivo, y esta negatividad se intensificó durante el confinamiento.

–Me decía cosas como que ‘si no voy contigo, ¿con quién voy a ir?’. Me hacía sentir mal, culpable. Con el desconfinamiento, la primera vez que nos vimos le tenía miedo, y él estaba súper feliz. Nos vimos dos veces más y lo dejamos.

Sus reflexiones de la soledad son del todo maduras.

–No todo el mundo se puede permitir el lujo de estar solo –dice–. Pero el miedo a estar sola no te puede anclar a gente que no te hace sentir bien.

Para ella, la escuela debería enseñar a gestionar la soledad y a gestionar las emociones. Casi como una asignatura más.

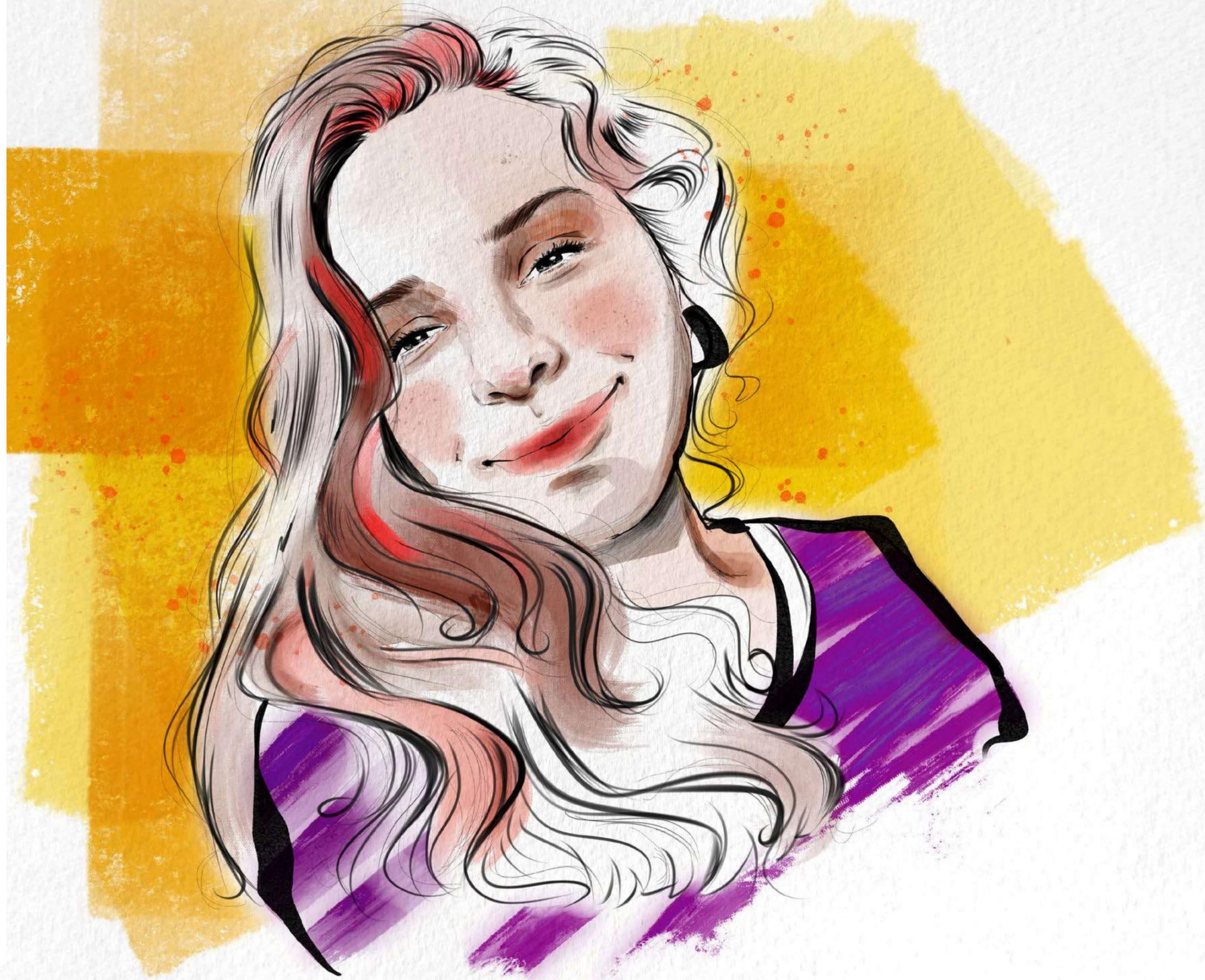
–La pandemia ha destrozado las relaciones humanas porque nos han quitado el contacto. No me gusta nada la máscara porque me gusta verle la cara a la gente –afirma, añadiendo que el encaje del deseo con la realidad nunca es fácil: “Cuando veo mucha gente junta me agobia un poco”.

–¿Qué te ha enseñado la pandemia?

–Que nadie sabe nada.

10 HISTORIAS DE UNA SOLEDAD CONFINADA  
PUNTO DE INFLEXIÓN

6 / 10



6/10

## PUNTO DE INFLEXIÓN

**Elena**

19 años

El Carmel

*“Me sentí feliz y tranquila, pero también estresada. Tenía muchos sentimientos encontrados. En general me gusta mucho la soledad, pero en aquel momento, cuando no tenía compañía, me invadían muchos pensamientos y me estresaba”*

*Elena vivió el periodo de confinamiento en Valea Grecului, un pueblo de Rumanía de alrededor de 1.500 habitantes, localidad natal de sus padres. Aquí, pasó esta etapa con su madre y su hermana, con las que reforzó sus vínculos afectivos. Después, volvió a la ciudad en la que nació, Barcelona, donde se ha enfrentado a su primera experiencia viviendo sola. En una familia de 9 hermanos, se podría decir que nunca le ha acompañado la palabra “soledad”.*

Sin embargo, reconoce que las constantes mudanzas en algún momento han sacado a la luz ese sentimiento y no han sido fáciles: se dejan atrás, historias, amigos, familia. En definitiva, la historia particular de cada uno. “Me está costando acostumbrarme a la nueva rutina”. Volver a la normalidad, después de todo lo vivido, no parece fácil. De momento, lo intenta trabajando de dependienta en una panadería del centro de la ciudad condal: “Estoy contenta de poder empezar a crecer”. Y lo hace boxeando, una disciplina en la que ha encontrado una pasión. Golpeando las dificultades.

–¿Cómo definirías la pandemia?

–Recuerdo todo ese periodo como un caos total. No podía creer lo que estaba sucediendo. El inicio de la pandemia fue impactante. Ver las noticias y escuchar cada día hablar de tantos muertos, sin poder hacer nada, fue muy estresante. Es cierto que, en el pueblo, al ser menos habitantes, no tuvimos tantas restricciones como en las grandes ciudades. Pero también sufrimos mucho a nivel económico. Al final, lo que más deseaba era poder salir de casa. Volver a tener libertad.

## 6/10

### PUNTO DE INFLEXIÓN

Concretamente, Elena recuerda uno de los momentos más duros durante la pandemia, cuando su padre, que se encontraba trabajando en Italia, al no poder mantener sus ingresos en lo peor de la crisis, no les pudo enviar dinero ni comida: “Llegué a adelgazar cinco kilos. Aunque lo cierto es que sufría más por cómo se encontraban mi madre y mi hermana”. Después de este bache, las tres salieron adelante, más fuertes y unidas.

–Mi madre y mi hermana me ayudaban a abstraerme de lo que sucedía. Jugábamos a juegos de mesa y veíamos muchas series en Netflix. También hacíamos videollamadas con mis hermanos, ya que muchos de ellos se encontraban en Barcelona. Me preocupaba porque algunos no tenían trabajo y la situación sanitaria y las restricciones allí eran peor.

–¿Qué sentimientos experimentaste durante este periodo?

–Me sentí feliz y tranquila, pero también estresada. Tenía muchos sentimientos encontrados. En general me gusta mucho la soledad, pero en aquel momento, cuando no tenía compañía, me invadían muchos pensamientos y me estresaba. Pensaba mucho en los problemas de todos, de los trabajadores, los estudiantes, los jóvenes...Había un estrés escondido que se activaba cada vez que estaba sola. Necesitaba compartir mi experiencia con alguien.

–¿Para mitigar ese sentimiento de soledad tenías algún refugio?

–Las redes sociales fueron lo que más me sirvieron para desconectar. Pasaba mucho tiempo en Tik Tok. Usé mucho el móvil, era como una droga. Me despertaba y era lo primero que cogía –aunque ahora creo que todos también lo hacemos–. Lo noté incluso por el dolor de ojos. Era como una obsesión. También me abrí una cuenta de Youtube en la que hablaba sobre videojuegos y me ayudó mucho a desconectar y divertirme. Después de las redes, el deporte era lo que más me servía para evadirme.

Ahora, que Elena vive sola en Barcelona, está teniendo la libertad y la autonomía que buscaba recuperar durante la pandemia y que supone enfrentarse a esa primera posibilidad de construir y vivir un mundo propio. Sin embargo, reconoce que tiene que hacer frente a sentimientos de aislamiento que no experimentó durante el confinamiento, un hecho que está suponiendo un aprendizaje continuo. Después de todo lo vivido durante la pandemia, se ha dado cuenta de que no posee las herramientas suficientes para gestionar estas nuevas emociones, al igual que no las tenía durante el periodo de confinamiento: “Al volver a Barcelona me he dado cuenta de que la pandemia tuvo un impacto psicológico mayor del que pensaba. Volveré a ir al psicólogo para gestionar de la mejor manera posible este cambio”.

A Elena la pandemia le ha supuesto un punto de inflexión, ya que le ha ofrecido la posibilidad de recomenzar, de tener un nuevo comienzo psicológico. Dentro de unos meses volverá al pueblo donde pasó el confinamiento, pero solo de vacaciones. Para poder disfrutar de su familia y su entorno. Para recuperar la vieja normalidad.

10 HISTORIAS DE UNA SOLEDAD CONFINADA  
DISFRUTAR LA SOLEDAD

7 / 10



7/10

## DISFRUTAR LA SOLEDAD

**Belén**

21 años

Mirasol - Sant Cugat del Vallés

*“Estoy en proceso de aprender que podemos estar solos y disfrutar de nuestra propia compañía”*

*Durante el periodo de confinamiento Belén se encontraba cursando un curso de tanatopraxia, impartido por el Servei d'Ocupació de Catalunya. En ese mismo año empezó el Grado Medio de Emergencias Sanitarias, del que actualmente cursa el segundo año. Para ella la pandemia fue enriquecedora y le permitió conectar con sus emociones. “Me gusta pasar tiempo conmigo”, apunta. Las redes sociales eran lo que más le ayudaba a desconectar. También, estar conectada con sus amigos. Hoy mira atrás con tristeza. Cree que la sociedad se olvidó del colectivo adolescente durante el confinamiento*

¿Cuáles eran tus principales preocupaciones durante el confinamiento?

–Lo que más me preocupaba durante la fase del confinamiento era el número de muertos y que no se pudiera hacer nada por ello. Era un sentimiento de naturaleza colectiva. También me preocupaba cómo me sentiría al volver al exterior. Solo el hecho de ver a gente en la calle era extraño, me generaba sentimientos de agobio. No creo que en ese momento tuviera todas las herramientas suficientes para gestionar mis emociones.

A pesar de esos sentimientos negativos, durante el encierro forzoso que marcó el coronavirus

se sintió feliz y motivada. Para ella fue una experiencia positiva, de crecimiento personal. En el mes de febrero rompió con su pareja y fue una buena oportunidad para trabajar con sus emociones.

–Buscaba trabajar conmigo misma para mejorar de cara a relaciones futuras.

## 7/10

### DISFRUTAR LA SOLEDAD

En ese momento de “encierro”, la ruptura hizo más consciente a Belén de la importancia de la comunicación emocional. Pensaba y analizaba más sus aspectos negativos y reflexionaba sobre lo que podría haber hecho mal, para mejorar en el futuro. La superación se convirtió en su mejor aliada. En este sentido, reconoce que sigue trabajando para expresar mejor sus sentimientos y para tener una mayor comunicación.

–Durante el confinamiento consideraba que lo más importante era hacer cosas sencillas, cotidianas sin ningún tipo de objetivo, como salir a pasear. A veces, se intentan planear demasiado las cosas y se les da excesiva importancia. No vale la pena.

Belén no se estableció ningún tipo de horario. Estudiaba su curso y las clases que perdió las recuperó durante el verano. Simplemente vivía el día a día, haciendo tareas de la casa con sus padres, con los que pasó todo el confinamiento. Empezó a hacer ejercicio, pero posteriormente lo dejó.

En ese periodo reconoce que aumentó su interés por el ámbito de la psicología y empezó a consumir contenido en internet y redes sociales sobre este área. Su experiencia durante el confinamiento tiene que ver con el conocimiento y el crecimiento personal. Asegura que ha aprendido a expresar.

–Es muy bonito expresar el cariño hacia las personas.

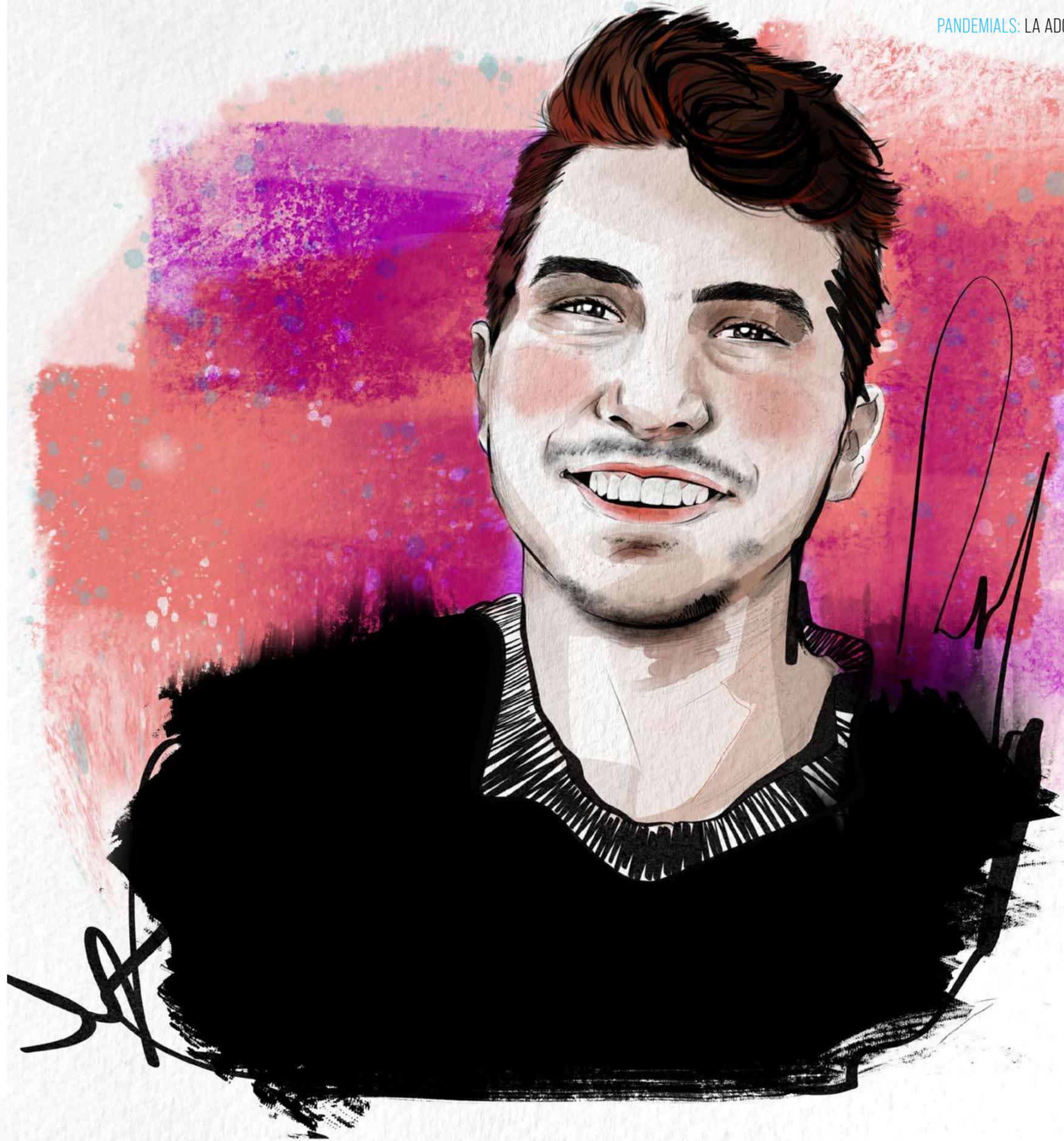
Ese arduo trabajo realizado durante el confinamiento se ha materializado en la consolidación de una independencia personal, con la que disfruta haciendo actividades sola. Ahora, para Belén, la soledad ha adquirido un nuevo significado: la relaciona con la tranquilidad, la conexión con el entorno y con uno mismo y con la reflexión. Un elemento que puede generar emociones muy distintas, dependiendo del aprendizaje vital de cada persona. “Hacer planes sola es muy complicado porque la sociedad nos inculca que siempre tenemos que estar rodeados de gente”.

Del confinamiento ha aprendido una enriquecedora lección: tener una vida social saludable y afectiva es perfectamente compatible con el desarrollo de actividades en solitario. Paradójicamente, aprender a estar solos, y disfrutarlo, puede ayudar a combatir sentimientos de soledad. Para Belén estar sola, ya no será nunca más sinónimo de “sentirse sola”.

–Estoy en proceso de aprender que podemos estar solos y disfrutar de nuestra propia compañía. He avanzado mucho en el cariño y en la comunicación, en estar más relajada con respecto a tener que estar obligada a conocer a gente.

10 HISTORIAS DE UNA SOLEDAD CONFINADA  
SALIR DE UNA JAULA

8 / 10



8/10

## SALIR DE UNA JAULA

**Jesús**

23 años

Prat del Llobregat

*“Desde la escuela, es muy difícil hablar de soledad cuando estás con 30 personas. La soledad es algo subjetivo que debes plantearte tu desde la experiencia propia de la vida”*

*Para Jesús el confinamiento fue una jaula. No duda en asignar esta palabra al periodo de encierro forzado que impuso el coronavirus. Paladeó de cerca la soledad. “Me sentí solo. A pesar de estar en casa con mis padres me sentí solo”. Él necesitaba a su hermano, que poco tiempo antes se marchó a vivir con su pareja. Ahora fuera de esa jaula cree que hay lecciones que no podemos olvidar. La soledad buscada como remanso de paz, introspección y reflexión es una de ellas. Las videollamadas le ayudaban a desconectar. De vez en vez, movido más por la coyuntura que por la pasión, jugaba con sus amigos a videojuegos. “Me aficioné a leer, cuando yo no era mucho de lectura”.*

–¿Te gusta la soledad?

–Me encanta la soledad. La disfruto. Necesito mi tiempo de estar solo. Pese a que soy muy sociable y extrovertido necesito mi tiempo esté o no con pareja.

Recuerda que, a veces, sus “colegas” le piden salir, pero les decía que no, que no le apetecía. “No lo veo algo negativo. Es necesario. Primero, tienes que aclararte tú mismo con tus propias ideas. Si te condicionas al resto ya no eres tú”, apunta.

Para él, la soledad es positiva. Considera que la clave es el término medio: necesita tanto tiempo con amigos como momentos de soledad, o como él apunta: “de estar conmigo”.

–¿Nos han enseñado a convivir con la soledad?

–Desde la escuela, es muy difícil hablar de soledad cuando estás con 30 personas. La soledad es algo subjetivo que debes plantearte tu desde la experiencia propia de la vida.

El joven prosigue con su reflexión...

## 8/10

### SALIR DE UNA JAULA

–Hay mucha gente que durante la pandemia uso Tik Tok y si se sentían solos había gente que les apoyaba. Eso les fue bien. Está tu cabeza, tu yo interior. Pero cuidado: las redes sociales pueden ser peligrosas. Hay personas que tienen millones de seguidores, pero no es suficiente. Las redes sociales intoxican. Hay una delgada línea. Ni punto A ni C, es el punto B.

–¿Cómo crees que los medios, las instituciones y la sociedad en su conjunto trataron a los jóvenes?

–Me molestaba que todo se manipulaba. Toda la culpa era para los jóvenes. El covid era culpa del botellón. Un chaval de 18 años quiere salir. Han manipulado. Nadie nos olvidó, nos manipularon.

El joven sigue con sus reflexiones y vuelve a comparar el confinamiento con una prisión de la que se tornaba demasiado difícil escapar.

–La cabeza era lo que más me angustiaba. Era como estar preso. Un preso en una celda solo puede pensar. Era literalmente lo mismo. Según tenía entendido, era ilegal. Pero nuestros gobernantes lo estaban haciendo igual. No podías hacer nada porque la policía te podía multar. Pero ¿por qué? Era ilegal y lo sabían. Sentí impotencia. Estábamos obedeciendo unas órdenes que no eran legales.

De repente, detiene su reflexión y guarda silencio. Tras unos instantes callado, parece hacer una conclusión que remata su parlamento anterior.

–Ansiedad, “sobrepensamiento” y mucho run run. Eso me ha dejado la pandemia.

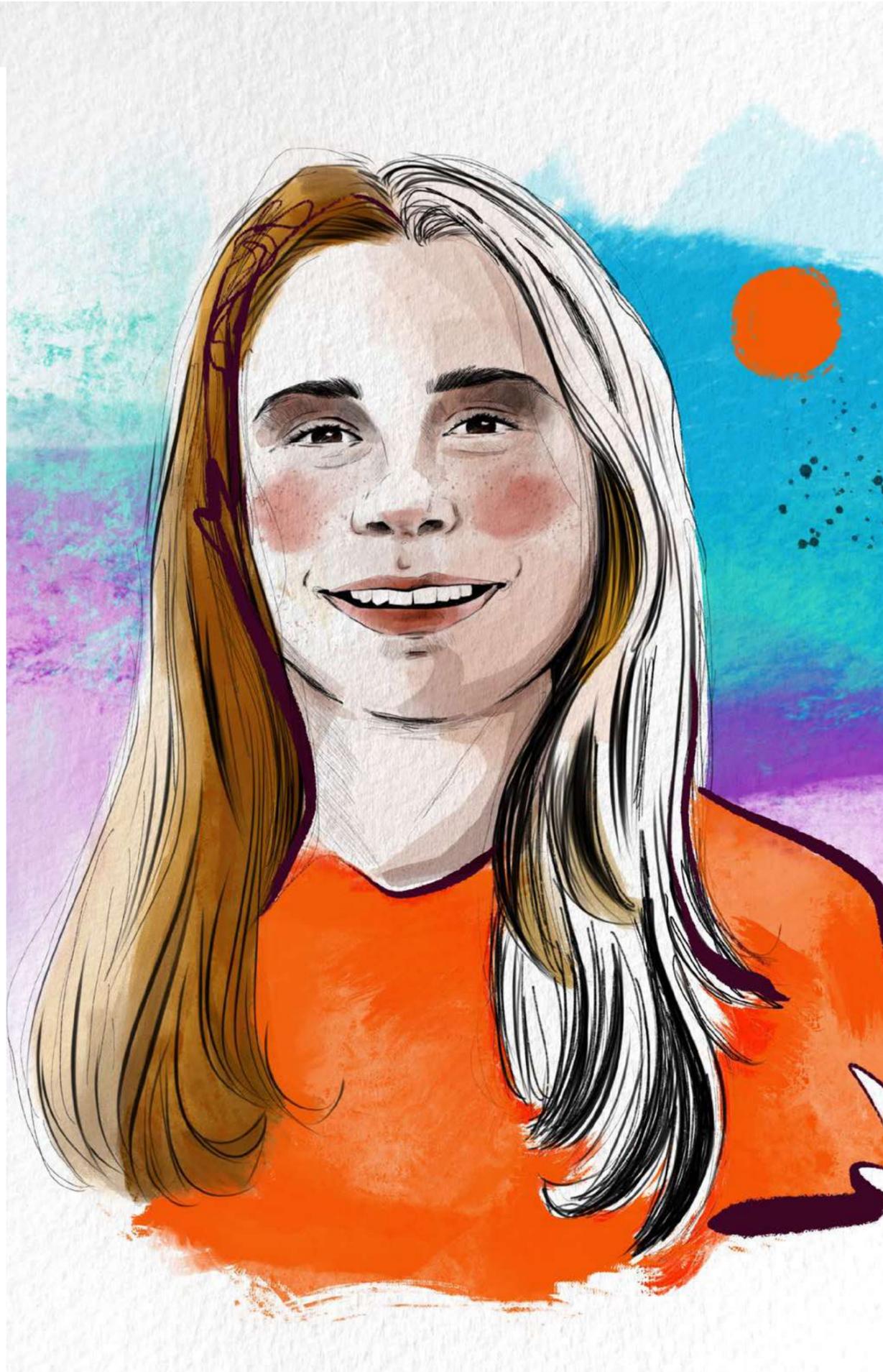
Pero Jesús cree que ese periodo de confinamiento forzoso fue también una oportunidad para centrarse en sus cosas. Una oportunidad para practicar alguna de sus aficiones; una oportunidad para crear cosas nuevas.

–Cuando te prohíben algo, ese algo es lo que más te apetece hacer. Por ejemplo, el hecho de salir con mis amigos: sin la pandemia, me hubiera dado igual, pero al prohibirlo me apetecía el doble salir. Tocar a una persona...

Jesús reconoce que su principal virtud es su principal defecto: el perfeccionismo. Añade que otro de sus puntos débiles es la ambición. “Los sueños donde quiero llegar. Esa hambre, a veces, me puede”. Le encanta viajar, seguramente la pandemia “ha contribuido a esa pasión”. Odia madrugar y suele escuchar música urbana. Instagram y Twitter son sus fuentes de información. “Los medios convencionales no me gustan. No me gusta la tele. Es manipulación pura”. Durante el confinamiento lo extrañó mucho: su hermano –de 26 años– es su referente, su apoyo. Jesús tiene clara la frase que siempre le acompaña: “La flor no es del que la siembra, es del que la cuida”. Espera algún día poder viajar a Estados Unidos. Hoy, convertido en operador de cámara, critica la situación laboral que ha de afrontar como autónomo: “Te tiras tiempo currándote un videoclip y luego casi nadie lo ve. Por ejemplo, están de moda las criptomonedas. Si no haces eso, eres invisible”. Y añade: “Emprender en España, es una locura”. Pero no pierde la fe. La pandemia le enseñó a esperar. ¿Cómo te ves en el futuro? “Viviendo tranquilo y siendo feliz haciendo lo que me gusta”. ¿Un deseo para el mundo? Ríe, pero, de inmediato, la seriedad vuelve a su rostro. Mira fijamente al suelo y luego dirige la mirada hacia el frente: “¿Un deseo para el mundo? Más pureza, más humanidad”.

10 HISTORIAS DE UNA SOLEDAD CONFINADA  
LLORAR EN EL CAMP NOU

9-10 / 10



9-10/10

## LLORAR EN EL CAMP NOU

### Ricard y Àngels

17 años

Sarrià-Reina Elisenda

*“Salí del confinamiento muy motivado para vivir. Pero ahora ya no hay tantos pájaros en el cielo... ¿Cómo sería el mundo sin humanos”*

*Es curioso, ya me había olvidado del confinamiento hasta esta conversación”. La persona que habla no es Ricard. Es Àngels, una amiga de su edad que ha venido con él y que sirve de interesante contrapunto. Esta reflexión inicial nos lleva a cómo olvidamos o recordamos las cosas. A pesar de que no hace ni dos años del confinamiento, ¿lo recordamos tal como fue? ¿O ya lo distorsionamos?*

“En casa eran catastrofistas. Se aprovisionaron con grandes garrafas de agua”, recuerda Ricard. Su recuerdo se ve contundentemente confirmado por las pruebas: “Todavía tenemos las garrafas en casa por abrir”.

“Las semanas previas, con los amigos no nos los tomábamos en serio –dice–. ¡Si hasta hacían canciones del coronavirus!”. Y Ricard, como todos, recuerdan a la perfección su momento Kennedy: “Fue en clase de latín. No sabíamos si daríamos o no la clase, y nos dijeron todos para casa”.

Y a encerrarse en casa con su madre –periodista–, con su padre –administrador de una empresa familiar con todos los problemas que un negocio de este tipo tiene en la era de la globalización– y su hermana mayor.

Entre las “paranoias” de su madre (“decía que no notaba el gusto a la comida, era psicológico”) y la idea de cocinar paellas con la receta de la bisabuela (“la que mejor salió fue la primera, la segunda ya se quemó”), el confinamiento en casa de los catastrofistas tuvo un punto positivo: “Tuve oportunidad de hablar más con mis padres”.

–¿Cómo fue mentalmente el confinamiento?

–Al principio bien –dice Ricard–, pero luego empecé a delirar. Estaba más irritado, cortaba conversaciones más rápido, y que mi madre me bombardeara a preguntas no ayudaba. Pero no era la única con paranoias: yo también creía tener dolor de cabeza.

## 9-10/10

### LLORAR EN EL CAMP NOU

–En casa –tercia Àngels– yo hacía cada día todas las tareas de casa mientras los demás no hacían nada. Creo que no he trabajado tanto en el hogar como durante la pandemia.

–¿Te ayudó la habitación?

–En mi habitación apenas entran los rayos de luz –dice Ricard–. Me ayudó mucho la terraza, que al final hacía de pista de atletismo.

–¿Y las clases por zoom?

–Desconecté bastante de las clases –admite él–. Me despertaba dos minutos antes de clase, aparecía para que me vieran y me iba a desayunar. Las clases daban sueño. Por eso el profesor empezó a pasar lista en mitad de la clase.

–Es diferente hablar cara a cara que a través de un ordenador –dice Àngels–. Noté que a la gente no le importaba la imagen que daba.

–¿Qué programas veías en la tele?

–Series, dice él. Documentales de naturaleza, de narcotráfico..., dice ella.

–¿Tenías pareja?

–No. Pero tengo algún amigo que durante la pandemia cortó con la pareja – apunta Ricard.

–Durante la pandemia aumentó el número de gente de nuestra edad que se enviaba fotos de su cuerpo desnudo – terció ella.

–¿Cómo te cambió la pandemia?

–Salí del confinamiento muy motivado para vivir –dice Ricard–. Pero ahora ya no hay tantos pájaros en el cielo... “Ahora hay ardillas –añade ella–. ¿Cómo sería el mundo sin humanos?”, se pregunta Àngels cómo respondiendo que sería hermoso.

Ricard ha decidido estudiar Economía. “La pandemia me ha hecho ver que el sistema no funciona. La pandemia ha dejado al descubierto las desigualdades en la misma Barcelona: el tamaño de las viviendas a la hora de encerrarse en casa o como Amazon ha avanzado en detrimento del pequeño comercio”.

–¿Lo hablas con tus padres?

–Ahora entiendo más a mi padre –dice Ricard–. Nunca había hablado con tanta profundidad con él como en el confinamiento de los problemas de la empresa familiar. Salir le costará.

–A mí la pandemia me hizo pensar menos y observar más –dice Àngels–. La naturaleza respiró. Cada mañana veía el cielo más azul. Ahora volvemos a lo mismo.

–¿Alguna sensación que recuerdes al acabar el confinamiento y, poco a poco, regresar a la normalidad?

– La primera vez que regresé al Camp Nou –confiesa Ricard–, lloré.

*"La soledad se admira y  
desea cuando no se sufre,  
pero la necesidad humana de  
compartir cosas es evidente"*

CARMEN MARTÍN GAITE

## PLÀCID GARCIA-PLANAS, PERIODISTA, ESCRITOR Y CORRESPONSAL DE GUERRA

### LEER A DOSTOYEVSKI

“Durante el confinamiento leí *Crimen y castigo*”, me dijo uno de los adolescentes entrevistados en este trabajo. Fiódor Mijáilovich Dostoyevski. Ningún escritor ha surfeado tan sublime entre Dios y la soledad.

Un caso excepcional, pensé de este adolescente en pandemia. Hasta que, unos días después, caminando por la calle Villarroel, algo me succionó hacia ese horizonte de oscuridad, entre Dios y la soledad, tan dostoyevskiano: era un anuncio del Ayuntamiento de Barcelona –‘Trenca el silenci’– para prevenir el suicidio. La segunda causa de muerte entre adolescentes y jóvenes.

Al tropezar con el anuncio pensé que no hace falta leer a Dostoyevski para vivir sumergido en él. Que cualquiera de estos adolescentes surfeando en el virus podría ser un personaje de sus imponentes novelas. Que, en mayor o menor intensidad, esta pandemia nos ha profundizado.

Lo dijo el novelista Joseph Conrad, que de profundidad también sabía un océano: “Vivimos como soñamos. Solos”.



*"La mejor manera de ser feliz con alguien es aprender a ser feliz solo. Así la compañía es una cuestión de elección y no de necesidad"*

MARIO BENEDETTI

En este apartado se pueden consultar diversos recursos seleccionados para ampliar la información abordada en el marco de este trabajo, así como conocer proyectos y servicios que están actualmente en funcionamiento. Se han clasificado en “plataformas y proyectos”, “artículos e investigaciones”, “informes” y “webgrafía”.

## RECURSOS Y PROYECTOS

### PLATAFORMAS Y PROYECTOS

[Associació Obertament](#)

[Aquí t'escoltem](#)

[Servicio de acompañamiento a jóvenes del Ayuntamiento de Barcelona]

[Espai Konsulta'm](#)

[Servicio de soporte psicológico de Barcelona]

[EduCAC: Educació mediàtica i pensament crític del Consell Audioivisual de Catalunya](#)

[Observatori de la Soledat de Barcelona](#)

[Proyecto Mind Covid](#)

[Evaluación de impacto de la actual pandemia de Covid-19 en la salud mental de la población española]

Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques.

[Salut Mental Catalunya, apartado Info Covid-19](#)

[Salut Mental Catalunya](#)

[Pantallas Amigas](#)

## ARTÍCULOS E INVESTIGACIONES

Brooks, S., Webster, R., Smith, E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet Journal*. 395, Issue 10227, pp. 912-920. Doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Buitrago Ramírez, F., Ciurana Misol, R., Fernández Alonso M.C., Tizón, J.L (2020). Pandemia de la Covid-19 y salud mental: reflexiones iniciales desde la atención primaria de salud española. *Revista Atención Primaria*. 53 (1), pp. 89-101. doi: <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2020.06.006>

Cívico, A., Cuevas, N., Colomo, E., Gabarda, V. (2021). Jóvenes y uso problemático de las tecnologías durante la pandemia: una preocupación familiar. *Hachetetepe. Revista científica de educación y comunicación*, 22. Universidad de Cádiz, España. doi: <https://doi.org/10.25267/Hachetetepe.2021.i22.1204>

Ellis, W. E., Dumas, T. M., y Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 52(3), pp. 177-187. <https://doi.org/10.1037/cbs0000215>

Fernández, S., Belzunegui, Á., Pastor, I. y Valls, F. (2020). Compulsive Internet and Prevalence Substance Use among Spanish Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23). Doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph17238747>

## ARTÍCULOS E INVESTIGACIONES

Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V.H., et al. Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry*. S2215-0366 (20) 30. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)

Lee, J. (2020). Reflections feature mental health effects of school closures during COVID-19. *Lancet Child Adolesc Health*. 4(6), p. 421.

Limb, M. (2017) Children being failed by substandard mental health services. *BMJ Br Med J.*, pp. 358 - 3641.

Ludvigsson, J.F. (2020). Systematic review of COVID-19 in children shows milder cases and a better prognosis than adults. *Acta Paediatrica*, 109(6), pp. 1088–1095.

Orgilés, M., Morales, A., Delveccio, E., Mazzeschi, C., Espada, J.P. (2020). Immediate psychological effects of the Covid-19 quarantine in youth from Italy and Spain. Doi: <https://doi.org/10.31234/osf.io/5bpfz>

Paricio del Castillo, Rocío y Fuencisla Pando, María (2020). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. En *Revista de Psiquiatría infanto-juvenil*. 37 (2). DOI: <http://dx.doi.org/10.31766/revpsij.v37n2a4>

Pedreira Massa, José (2020). Salud mental y Covid-19 en infancia y adolescencia. Visión desde la psicopatología y la salud pública. En *Revista española de salud pública*. 94. ISSN-e 1135-5727. [https://www.mscbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos\\_propios/resp/revista\\_cdrom/VOL94/C\\_ESPECIALES/RS94C\\_202010141.pdf](https://www.mscbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL94/C_ESPECIALES/RS94C_202010141.pdf)

Pfefferbaum, B, North, C.S (2020). Mental health and the COVID-19 pandemic. *N Engl J Med*. 38, pp. 510–512. doi: 10.1056/NEJMp200801.

Romeo, R.D (2017). The impact of stress on the structure of the adolescent brain: implications for adolescent mental health. *Brain Cap de bestiar*. 1654(Pt B), pp. 185–191.

Salje, H, Kiem, CT, Lefrancq, N, et al (2020). Estimating the burden of SARS-CoV-2 in France. *Science*, 369(6500), pp. 208–211. doi:10.1126/science.abc3517.

Taub, A. (2020) A new COVID-19 crisis: domestic abuse rises worldwide. *New York Times*. <https://www.nytimes.com/2020/04/06/world/coronavirus-domestic-violence.html>

Vigo, D, Patten, S, Pajer, K, et al. (2020). Mental health of communities during the COVID-19 pandemic. *Can J Psychiatry*. 65(10), pp. 681–687. doi: 10.1177/0706743720926676.

World Health Organization (2020). Parenting in the time of COVID-19. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting>

## INFORMES

CIS (2021). Encuesta sobre la salud mental de los españoles durante la pandemia de la Covid-19. [http://www.cis.es/cis/opencms/ES/9\\_Prensa/Noticias/2021/prensa0494NI.html](http://www.cis.es/cis/opencms/ES/9_Prensa/Noticias/2021/prensa0494NI.html)

## INFORMES

INJUVE: Instituto de la Juventud (2020). Informe juventud en riesgo: análisis de las consecuencias socioeconómicas de la Covid-19 sobre la población joven en España. <http://www.injuve.es/observatorio/formacion-empleo-y-vivienda/estudio-consecuencias-economicas-covid-19-en-la-juventud>

Instituto de Salud Global de Barcelona. Informe 2021 '¿Es la salud mental la pandemia después de la Covid-19?' <https://www.isglobal.org/-/-es-la-salud-mental-la-pandemia-despues-de-la-covid-19->

Informe anual de Qustodio 2020 sobre los hábitos digitales de los menores . Conectados más que nunca. Apps y natives digitales: la nueva normalidad. <https://www.qustodio.com/en/2021/04/07/qustodio-annual-report-on-childrens-digital-habits/>

Informe FAROS. Una mirada a la salud mental dels adolescents. Hospital Sant Joan de Déu Barcelona. <https://faros.hsjdbcn.org/ca/cuaderno-faro/mirada-salut-mental-dels-adolescents-com-comprendrels-acompanyar>

Fundación ANAR (Ayuda a niños y adolescentes en riesgo) (2020). Informe anual Teléfono/Chat ANAR. En tiempos de Covid-2019. [https://www.anar.org/wp-content/uploads/2021/07/Informe-ANAR-COVID\\_Definitivo.pdf](https://www.anar.org/wp-content/uploads/2021/07/Informe-ANAR-COVID_Definitivo.pdf)

La joventut de Barcelona L'any de la pandèmia. 10 Anàlisis de l'enquesta a la joventut de Barcelona 2020. Ajuntament de Barcelona. <https://ajuntament.barcelona.cat/drets-socials/sites/default/files/arxius-documentos/la-joventut-de-barcelona-lany-de-la-pandemia.pdf>

Plataforma Empantallados. Estudio sobre el impacto de las pantallas en la vida familiar. GAD3. [https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/7100\\_d\\_ImpactoPantallas-Covid19.pdf](https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/7100_d_ImpactoPantallas-Covid19.pdf)

Red de Estudios sobre la juventud frente a la pandemia. Manifiesto sobre la juventud frente a la pandemia (2020). <https://www.upf.edu/web/rejs>

UNICEF. Barómetro de opinión de Infancia y Adolescencia 2020-2021. <https://ciudadesamigas.org/documentos/barometro-infancia-2020-2021/>

UNICEF (2020). Salud mental e infancia en el escenario de la Covid-19. Propuestas de Unicef España. [https://www.aepcp.net/wp-content/uploads/2021/03/COVID19\\_UNICEF\\_Salud\\_Mental.pdf](https://www.aepcp.net/wp-content/uploads/2021/03/COVID19_UNICEF_Salud_Mental.pdf)

World Health Organization (2020). Parenting in the time of COVID-19. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting>

## WEBGRAFÍA

"Adolescents: de l'oblit en el confinament a la crítica constant en la nova normalitat": [https://elpais.com/elpais/2020/06/29/mamas-papas/1593442761\\_387320.html](https://elpais.com/elpais/2020/06/29/mamas-papas/1593442761_387320.html)

"El confinament ha disparat la tensió i la violència en les llars amb adolescents": <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20201021/484213286745/adolescentes-padres-insultos-estudio.html>

## WEBGRAFÍA

“Els adolescents i el confinament: es disparen els insults i les males contestacions als pares”: [https://www.lasexta.com/programas/liarla-pardo/entrevistas/los-adolescentes-y-el-confinamiento-se-disparan-los-insultos-y-malas-contestaciones-a-los-padres\\_202010255f95aaaf6cce370001c92d2f.html](https://www.lasexta.com/programas/liarla-pardo/entrevistas/los-adolescentes-y-el-confinamiento-se-disparan-los-insultos-y-malas-contestaciones-a-los-padres_202010255f95aaaf6cce370001c92d2f.html)

“Dones, solters i adolescents, els que pitjor han viscut el confinament”: <https://www.lavanguardia.com/vida/20201007/483911115106/mujeres-solteros-adolescentes-confinamiento.html>

[Kit de recursos per a pares Covid-19, elaborat pels Centres per al Control i la Prevenió de Malalties \(CDC\) d'Estats Units.](#)

“La pandèmia COVID-19 ha suposat un repte especialment important en l'atenció i salut mental d'adolescents vulnerables”: <https://gacetamedica.com/investigacion/la-pandemia-covid-19-ha-supuesto-un-reto-especialmente-importante-en-la-atencion-y-salud-mental-de-adolescentes-vulnerables/>

Juan Antonio Planas: “Els problemes emocionals i d'aprenentatge s'estan aguditzant”: <https://www.heraldo.es/noticias/sociedad/2021/02/18/juan-antonio-planas-los-problemas-emocionales-y-de-aprendizaje-se-estan-agudizando-1420787.html>

“Trastornos de salud mental: la epidemia adolescentes que llena hospitales”. <https://www.elindependiente.com/vida-sana/salud/2021/10/16/trastornos-de-salud-mental-la-epidemia-adolescente-que-llena-hospitales/>

“Uno de cada siete adolescentes en todo el mundo tiene problemas de salud mental diagnosticados”. <https://www.rtve.es/noticias/20211005/ninos-todo-mundo-problemas-salud-mental-unicef/2180080.shtml>

Habla la generación Z: “Sabemos que el futuro será jodido. Somos pesimistas”. [https://www.eldiario.es/catalunya/sociedad/habla-generacion-z-futuro-sera-jodido-pesimistas\\_130\\_7258637.html](https://www.eldiario.es/catalunya/sociedad/habla-generacion-z-futuro-sera-jodido-pesimistas_130_7258637.html)

Día Mundial para la Prevención del Suicidio. Soledad, aislamiento y falta de futuro: la pandemia dispara las conductas suicidas entre los jóvenes y adolescentes. <https://www.rtve.es/noticias/20210910/pandemia-dispara-conductas-suicidas-jovenes-adolescentes/2169456.shtml>

“Enganchados a los videojuegos, el mal adolescente de la pandemia”. <https://www.efe.com/efe/espana/sociedad/enganchados-a-los-videojuegos-el-mal-adolescente-de-la-pandemia/10004-4638052>

“La pandèmia aguditza els problemes de salut mental en els joves: “Aquest últim any ha estat un dels pitjors”. <https://diarisanitat.cat/els-problemes-de-salut-mental-afecten-cada-vegada-mes-el-collectiu-jove/>

## BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA EN EL PROYECTO

Brooks, S., Webster, R., Smith, E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet Journal*. 395, Issue 10227, pp. 912-920. Doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

## BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA EN EL PROYECTO

Buitrago Ramírez, F., Ciurana Misol, R., Fernández Alonso M.C., Tizón, J.L (2020). Pandemia de la Covid-19 y salud mental: reflexiones iniciales desde la atención primaria de salud española. *Revista Atención Primaria*. 53 (1), pp. 89-101. doi: <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2020.06.006>

Cívico, A., Cuevas, N., Colomo, E., Gabarda, V. (2021). Jóvenes y uso problemático de las tecnologías durante la pandemia: una preocupación familiar. *Hachetetepe. Revista científica de educación y comunicación*, 22. Universidad de Cádiz, España. doi: <https://doi.org/10.25267/Hachetetepe.2021.i22.1204>

Ellis, W. E., Dumas, T. M., y Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 52(3), pp. 177-187. <https://doi.org/10.1037/cbs0000215>

Fernández, S., Belzunegui, Á., Pastor, I. y Valls, F. (2020). Compulsive Internet and Prevalence Substance Use among Spanish Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23). Doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph17238747>

Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V.H., et al. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry*. S2215-0366 (20) 30. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)

Lee, J. (2020) . Reflections feature mental health effects of school closures during COVID-19. *Lancet Child Adolesc Health*. 4(6), p. 421.

Limb, M. (2017) Children llauri being failed by substandard mental health services. *BMJ Br Med J.*, pp. 358 - 3641.

Ludvigsson, J.F. (2020) . Systematic review of COVID-19 in children xous milder casis and a better prognosis than adults. *Acta Paediatrica*, 109(6), pp. 1088-1095.

Orgilés, M., Morales, A., Dolveccio, E., Mazzeschi, C., Espada. J.P. (2020). Immediate psychological effects of the Covid-19 quarantine in youth from Italy and Spain. Doi: <https://doi.org/10.31234/osf.io/5bpfz>

Paricio del Castillo, Rocío y Fuencisla Pando, María (2020). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. En *Revista de Psiquiatría infanto-juvenil*. 37 (2). DOI: <http://dx.doi.org/10.31766/revpsij.v37n2a4>

Pedreira Massa, José (2020). Salud mental y Covid-19 en infancia y adolescencia. Visión desde la psicopatología y la salud pública. En *Revista española de salud pública*. 94. [https://www.mscbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos\\_propios/resp/revista\\_cdrom/VOL94/C\\_ESPECIALES/RS94C\\_202010141.pdf](https://www.mscbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL94/C_ESPECIALES/RS94C_202010141.pdf)

Pfefferbaum, B, North, C.S (2020). Mental health and the COVID-19 pandemic. *N Engl J Med*. 38, pp. 510-512. doi: 10.1056/NEJMp200801.

Romeo, R.D (2017). The impact of stress on the structure of the adolescent brain: implications for adolescent mental health. *Brain Cap de bestiar*. 1654(Pt B), pp. 185-191.

Vigo, D, Patten, S, Pajer, K, et al. (2020). Mental health of communities during the COVID-19 pandemic. *Ca J Psychiatry*, 65(10), pp. 681–687. doi: 10.1177/0706743720926676.

Tejedor, S.; Cervi, L.; Tusa, F.; Parola, A. (2021). Los docentes universitarios frente al cambio a la educación virtual impuesta por el coronavirus. *Revista Sociedade e Estado*, 36 (3). <https://doi.org/10.1590/s0102-6992-202136030004>

Tejedor, S.; Cervi, L.; Escoda, A.; Parola, A.; Tusa, F. (2021). Higher Education response in time of coronavirus: perceptions of teachers and students, and open innovation. *Journal of Open Innovation: Technology, Market, and Complexity*, 7, 43, 1-15. <https://doi.org/10.3390/joitmc7010043>

Turkle, S. (2019). *En defensa de la conversación*. Barcelona: Ático de los libros.

## PARA SABER MÁS: BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

### ARTÍCULOS E INVESTIGACIONES

Lee, J. (2020). Reflections feature mental health effects of school closures during COVID-19. *Lancet Child Adolesc Health*, 4(6):421.

Limb, M. (2017). Children are being failed by substandard mental health services. *BMJ Br Med J*, 358:3641.

Ludvigsson, JF. (2020). Systematic review of COVID-19 in children shows milder cases and a better prognosis than adults. *Acta Paediatrica*, 109(6):1088-1095.

Pfefferbaum, B., North, CS. (2020). Mental health and the COVID-19 pandemic. *N Engl J Med*, 38:510-512. doi: 10.1056/NEJMp2008017.

Romeo, RD. (2017). The impact of stress on the structure of the adolescent brain: implications for adolescent mental health. *Brain Res*, 1654(Pt B):185–191.

Salje, H, Kiem, CT, Lefrancq, N, et al. (2020). Estimating the burden of SARS-CoV-2 in France. *Science*, 369(6500):208–211. doi: 10.1126/science.abc3517.

Taub, A. (2020). A new COVID-19 crisis: domestic abuse rises worldwide. *New York Times*. <https://www.nytimes.com/2020/04/06/world/coronavirus-domestic-violence.html>

Vigo, D, Patten, S, Pajer, K, et al. (2020). Mental health of communities during the COVID-19 pandemic. *Can J Psychiatry*, 65(10):681–687. doi: 10.1177/0706743720926676.

### WEBGRAFÍA

“Las secuelas de la pandemia en la salud mental de los adolescentes”: <https://elpais.com/mamas-papas/2021-02-16/las-secuelas-de-la-pandemia-en-la-salud-mental-de-los-adolescentes.html>

## WEBGRAFÍA

“Adolescentes: del olvido en el confinamiento a la crítica constante en la nueva normalidad”: [https://elpais.com/elpais/2020/06/29/mamas-papas/1593442761\\_387320.html](https://elpais.com/elpais/2020/06/29/mamas-papas/1593442761_387320.html)

“El confinamiento ha disparado la tensión y la violencia en los hogares con adolescentes”: <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20201021/484213286745/adolescentes-padres-insultos-estudio.html>

“Los adolescentes y el confinamiento: se disparan los insultos y las malas contestaciones a los padres”: [https://www.lasexta.com/programas/liarla-pardo/entrevistas/los-adolescentes-y-el-confinamiento-se-disparan-los-insultos-y-malas-contestaciones-a-los-padres\\_202010255f95aaaf6cce370001c92d2f.html](https://www.lasexta.com/programas/liarla-pardo/entrevistas/los-adolescentes-y-el-confinamiento-se-disparan-los-insultos-y-malas-contestaciones-a-los-padres_202010255f95aaaf6cce370001c92d2f.html)

“Mujeres, solteros y adolescentes, los que peor han vivido el confinamiento”: <https://www.lavanguardia.com/vida/20201007/48391115106/mujeres-solteros-adolescentes-confinamiento.html>

[Kit de recursos para padres Covid-19, elaborado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\) de Estados Unidos.](#)

“La pandemia COVID-19 ha supuesto un reto especialmente importante en la atención y salud mental de adolescentes vulnerables”: <https://gacetamedica.com/investigacion/la-pandemia-covid-19-ha-supuesto-un-reto-especialmente-importante-en-la-atencion-y-salud-mental-de-adolescentes-vulnerables/>

Juan Antonio Planas: "Los problemas emocionales y de aprendizaje se están agudizando": <https://www.heraldo.es/noticias/sociedad/2021/02/18/juan-antonio-planas-los-problemas-emocionales-y-de-aprendizaje-se-estan-agudizando-1420787.html>

“Los adolescentes y el sentimiento de invulnerabilidad en tiempos de pandemia”: [https://www.eldiario.es/canariasahora/sociedad/adolescentes-sentimiento-invulnerabilidad-tiempos-pandemia\\_1\\_7032861.html](https://www.eldiario.es/canariasahora/sociedad/adolescentes-sentimiento-invulnerabilidad-tiempos-pandemia_1_7032861.html)

“Problemas socioemocionales en niños y adolescentes debido a la pandemia”: <https://rpp.pe/audio/programas/programa-espacio-vital/problemas-socioemocionales-en-ninos-y-adolescentes-debido-a-la-pandemia-146092>

“Mi confinado adolescente” / Javier Urra: <https://www.copclm.com/archivos/10207>

“Pero ¿qué te pasa?” / Lola Álvarez: <https://www.rtve.es/television/20210128/jovenes-covid-adolescentes-ayuda-terapia-psicologo-coronavirus-libros-padres-crianza-adolescencia-juventud/2069514.shtml>

“Adolescentes confinados” / Carles Feixa: [https://www.upf.edu/es/recercaupf/-/asset\\_publisher/RVNxhLpxnc9g/content/id/234376864/maximized#.YC5dJWhKiUk](https://www.upf.edu/es/recercaupf/-/asset_publisher/RVNxhLpxnc9g/content/id/234376864/maximized#.YC5dJWhKiUk)

## SOLEDAD

[de DIARIO DE UN POETA RECIÉN CASADO]

En ti estás todo, mar, y sin embargo,  
¡qué sin ti estás, qué solo,  
qué lejos, siempre, de ti mismo!  
Abierto en mil heridas, cada instante,  
cual mi frente,  
tus olas van, como mis pensamientos,  
y vienen, van y vienen,  
besándose, apartándose,  
con un eterno conocerse,  
mar, y desconocerse.  
Eres tú, y no lo sabes,  
tu corazón te late y no lo sientes...  
¡Qué plenitud de soledad, mar solo!

JUAN RAMÓN JIMÉNEZ



Santiago Tejedor (Dir.)  
Cristina Pulido  
Plàcid Garcia-Planas  
Diana Sanjinés

# PANDEMIALS

LA ADOLESCENCIA EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS



**UAB**  
Universitat Autònoma  
de Barcelona



[www.gabinetecomunicacionyeducacion.com](http://www.gabinetecomunicacionyeducacion.com)