

Ideación suicida en la juventud mexicana: la huella de la pandemia

Lessa Alessandra Méndez-Lara

León Jesús German-Ponciano

Ángel Alberto Puig-Lagunes

La pandemia de COVID-19 ha dejado huellas profundas en la salud mental de los adolescentes [1]. La luz parpadeante de una lámpara puede parecer un detalle trivial, que, al trasladarse a una habitación oscura en medio de la incertidumbre del aislamiento, permite observar los matices del caos que muchos enfrentaron a la par de su travesía por la adolescencia. La introducción de la “nueva normalidad”, irreal en el ámbito político y lejana de manera realista, incrementó una problemática socialmente escandalosa de salud mental que crecía en el subsuelo de una sociedad que se había tardado en conocerla. Medidas innovadoras, como clases en línea, parecían la respuesta a la lucha contra la curva de contagios en ascenso que traía consigo el adiós repentino a los nuestros y lo que alguna vez fue la vida cotidiana, convirtiéndose en reflejo de nuevos miedos y angustias [2].

Justo eso fue lo que le sucedió a Inés, quien fue diagnosticada con depresión después de seis meses de haber iniciado la pandemia; se sentía atrapada por sus pensamientos y a menudo se preguntaba: “¿a dónde debo acudir?, ¿cómo puedo detener estos pensamientos que me ahogan? La escuela, antes un espacio para socializar y aprender, se transformó en un mero trámite, donde la falta de orientación se siente como una ausencia desgarradora”. En medio de esta lucha, Inés encontró apoyo en Micaela, su psicóloga. Con su ayuda, comenzó a fortalecer sus conexiones sociales, incluso de manera virtual. Compartir sus batallas con amigas la hizo sentir un poco más viva. A medida que se comunicaba, se daba cuenta de que no estaba sola, y eso le ofrecía un rayo de esperanza en medio de la tormenta emocional.

Sin embargo, estas historias son solo una parte de un problema más amplio. En México, la ideación suicida afecta al 14.4% de los adolescentes, una cifra alarmante que incrementó con el paso de la pandemia [3]. Este aumento se ha visto vinculado a la soledad, el estrés y otros factores, como ser mujer o vivir en entornos donde la violencia y el abuso son comunes [4]. Durante la pandemia, también el suicidio se convirtió en la segunda causa principal de muerte entre jóvenes de 15 a 29 años [1]. En países de ingresos bajos y medios, donde los recursos para la detección y tratamiento son escasos, la crisis es aún más preocupante.

Con el objetivo de evaluar el impacto de la pandemia en la salud mental de los jóvenes mexicanos, nos propusimos investigar cómo esta situación afectó a los adolescentes de nivel medio superior. Para ello, se aplicaron encuestas directamente en sus escuelas, lo que permitió recopilar información sobre su bienestar psicológico durante este periodo.

La investigación consistió en un estudio realizado entre mayo y junio de 2022 con estudiantes de nueve preparatorias públicas del sur de Veracruz, México. Participaron más de dos mil jóvenes de entre 15 y 18 años, quienes respondieron de manera voluntaria un cuestionario en línea, con autorización de sus padres. Este incluyó preguntas sobre edad, familia, hábitos y actividades, así como tres escalas científicas que se utilizan de forma amplia en todo el mundo y permiten identificar diferentes síntomas: la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21), el Cuestionario de Salud del Paciente (PHQ-9), el cual permite detectar síntomas de depresión e ideas suicidas, y la Escala Mexicana de Resiliencia (RESI-M), que evalúa la capacidad de adaptación ante la adversidad.

Observamos que los síntomas de ansiedad y depresión se dispararon entre los adolescentes, y se ha comprobado que existe una conexión directa entre estas condiciones y los pensamientos suicidas [2,3]. La ansiedad, alimentada por preocupaciones sobre el futuro y las expectativas académicas, pudo haber llevado al aislamiento social y agravar la tristeza y desesperanza. En este contexto, la resiliencia se presentó como una capacidad esencial para afrontar la adversidad. Aquellos adolescentes que desarrollaron habilidades sociales, como la empatía, la comunicación asertiva y la capacidad para resolver conflictos, y contaron con el apoyo familiar fueron menos propensos a experimentar pensamientos suicidas [5].

Nuestra investigación también reveló que las mujeres tuvieron más probabilidades de desarrollar ideación suicida que los hombres [4]. Factores como la violencia de género, que afecta al 70.1% de las mujeres en México, y la internalización del malestar emocional pudieron haber contribuido a esta disparidad. Las fluctuaciones hormonales y las expectativas sociales también pudieron haber jugado un papel crucial al crear un entorno emocionalmente difícil para muchas jóvenes.

Es esencial que, como sociedad, prestemos atención a estas realidades. La crisis que en-



frentan nuestros adolescentes no es solo un problema individual, sino un reto colectivo. Necesitamos crear espacios donde se puedan compartir historias, fomentar la resiliencia y ofrecer apoyo. Esto incluye implementar programas de salud mental en las escuelas y desarrollar estrategias que aborden los desafíos sociales y emocionales que enfrentan [5].

Abordar este incremento en la ideación suicida requiere un enfoque integral que trate los síntomas emocionales y psicológicos, y también fortalezca las llamadas habilidades socioemocionales, entendidas como el conjunto de capacidades que permiten a las personas reconocer, comprender y regular sus emociones, establecer relaciones sanas y tomar decisiones responsables. Estas habilidades ayudan a los adolescentes a manejar el estrés, afrontar la adversidad y mantener vínculos de apoyo, elementos clave para reducir el riesgo de depresión, ansiedad e ideación suicida. La competencia social debe ser un componente central de los programas de apoyo y prevención, teniendo en cuenta las diferencias de género que acentúan la vulnerabilidad de las mujeres en este contexto.

En conclusión, durante la pandemia, la salud mental de nuestros jóvenes fue golpeada de manera devastadora, con un marcado aumento de la ansiedad, la depresión y la ideación suicida, sobre todo entre las mujeres [1-3]. No obstante, también evidenció la importancia de la resiliencia, del apoyo familiar y de las redes sociales como factores que ayudaron a muchos jóvenes

a sobrellevar la adversidad. Evidenciar estas experiencias no solo permite dimensionar el impacto emocional que persiste tras la pandemia, sino también reconocer que el bienestar mental de las nuevas generaciones depende de entornos más empáticos, solidarios y abiertos al diálogo sobre la salud emocional.

Referencias

1. Biswas T, Scott JG, Munir K, Renzaho AMN, Rawal LB, Baxter JA. Global variation in the prevalence of suicidal ideation, anxiety, and their correlates among adolescents: A population-based study of 82 countries. *EClinicalMedicine*. 2020;24:100395. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.eclimn.2020.100395>
2. Blázquez-Fernández C, Lanza-León P, Cantarero-Prieto D. A systematic review on suicide due to social isolation and loneliness: Does COVID-19 play a role? *Journal of Public Health (Oxford)*. 2023;45(3):680-688. Disponible en: <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdad001>
3. Jo E, Seo K, Nam B, Shin D, Kim S, Jeong Y, et al. Deterioration of mental health in children and adolescents during the COVID-19 pandemic. *Soa Chongsyon Chongsin Uihak*. 2023;34(1):21-29. Disponible en: <https://doi.org/10.5765/jkacap.220041>
4. Meherali S, Punjani N, Louie-Poon S, Abdul Rahim K, Das JK, Salam RA, et al. Mental health of children and adolescents amidst COVID-19 and past pandemics: A rapid systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(7):3432. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph18073432>
5. Ulloa RE, Apiquian R, De la Peña FR, Díaz R, Mayer P, Palacio JD, et al. Age and sex differences in the impact of the COVID-19 pandemic on mental health and coping mechanisms in Latin American youth. *Journal of Psychiatric Research*. 2022;156:372-378. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.10.005>

Lessa Alessandra Méndez-Lara Facultad de Medicina, Universidad Veracruzana (UV), Minatitlán, México.

León Jesús German-Ponciano Instituto de Neuroetología, UV, Xalapa, México.

Ángel Alberto Puig-Lagunes Facultad de Medicina, UV, Minatitlán, México.

Contacto: anpuig@uv.mx