REVISTA MEXICANA DE COMUNICACIÓN
COMUNICACIÓN, VIOLENCIA, PAZ
ISSN 2683 – 2631 / NO. 150 / JULIO-DICIEMBRE 2022 / ENSAYO

Educación y vulnerabilidad hacia la construcción de futuros

Habilidades socioemocionales para fomentar la comunicación y la paz en las interacciones adolescentes en la pospandemia

Zaida Francisca Morlett Villa
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE COAHUILA

Resumen: El objetivo de este texto es brindar un esbozo de la realidad atípica que vivieron millones de estudiantes en el mundo con los retos de la educación en línea, en lo que se vislumbra como las nuevas formas de interacción social digital, resultado de la era global posmoderna desde la teoría de la Modernidad Líquida (Bauman, 2013), enfatizando que las diversas habilidades sociales, incluida la comunicación en todas sus formas, pero sobre todo, por la oralidad, son parte fundamental para la construcción de paz en la convivencia diaria para los seres humanos, en todos los ámbitos. La comunicación crea y refuerza las mencionadas habilidades, influye en los lazos de confianza y brinda identidad a las personas, factores que intervienen en la formación de ciudadanía con valores para la paz y sana convivencia.

Abstract: The main objective of this text is to provide an outline of the atypical reality that millions of students around the world experienced with the challenges about online education, in what is seen as the new digital social interaction, as the result of the postmodern global era, from the theory of Liquid Modernity (Bauman, 2013), emphasizing that the social skills, including communication in all its forms, above all, through orality, are a fundamental part of construction of peace in daily coexistence for human beings in all fields. Communication creates and reinforces the social skills, influences the bonds of trust and provides identity to people, main factors about the formation of citizenship with values of peace and healthy coexistence.

Habilidades sociales en riesgo de estancamiento

La OMS, así como la OCDE, difunden anualmente una lista de factores de riesgo en la etapa adolescente que comprende de los 10 a los 19 años para los países que la integran. En 2019, antes de la pandemia por Covid-19, el primer lugar lo ocupaban las muertes por accidentes automovilísticos asociadas al consumo de diversas sustancias y conducción temeraria; en

ISSN 2683 – 2631 / NO. 150 / JULIO-DICIEMBRE 2022 / ENSAYO

segundo lugar, los embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual y contagio de VIH por prácticas sexuales sin protección forzadas o violentas; en la tercera posición, en franca crecida, se encontraban las enfermedades mentales y/o emocionales como la depresión, ansiedad, estrés y frustración, que suelen aparecer o remarcarse en la adolescencia y que llegan, incluso, al suicidio (ONU, 2020 & OCDE, 2017). Lo que tienen en común los tres primeros lugares, es que inician como condiciones internas, que luego se vuelven hechos observables: autolesiones, peleas, promiscuidad y violencia especialmente cuando el adolescente no logra llenar las expectativas puestas sobre él o no consigue lo que desea.

Tal como describe el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2012, p. 10) en la publicación "Adolescencia, una etapa fundamental", durante este desarrollo los jóvenes han observado que existe diversidad y variación entre las formas de pensar o actuar y sentir, experimentando ellos mismos esos sentimientos o probando con formas de actuar y pensar diferentes a las recibidas de sus padres o educadores. Es así como se gesta la primera vulnerabilidad: la exclusión.

La exclusión puede entenderse como una serie de procesos socioeconómicos y políticos que se desvinculan de la plena ciudadanía, es decir, se trata de personas o grupos que no disfrutan de sus derechos y libertades fundamentales. Las y los adolescentes son un grupo excluido que, de acuerdo con Save the Children (2016, p. 15), no se está beneficiando de los progresos en el desarrollo "y por el contrario, la combinación tóxica de la pobreza y la discriminación, les está llevando a tomar una serie de decisiones que afecta de manera negativa sus oportunidades de desarrollo presente y futuro, así como el ejercicio pleno de sus derechos".

De acuerdo con las Estadísticas de Población del INEGI, México cuenta, en números redondos, con 11 millones de adolescentes de 14 a 18 años, que en 2015, representaban cerca del 10% de la población total del país (CNDH, 2017). El documento "Informe especial, Adolescentes: Vulnerabilidad y Violencia", da cuenta de las cuatro condiciones de vulnerabilidad a que los jóvenes mexicanos se enfrentan, destacándose la primera: el acceso a la educación. De cada 100 niños que entran a la primaria en nuestro país, 76 ingresan a la secundaria, 48 al bachillerato y 21 a la universidad, aunque solamente 13 logran titularse. Sólo 54% de los adolescentes están inscritos en el sistema educativo, lo que constituye el

ISSN 2683 – 2631 / NO. 150 / JULIO-DICIEMBRE 2022 / ENSAYO

promedio más bajo entre los países de la OCDE, y sólo 76% de los adolescentes de 15 a 17 años cuenta con secundaria terminada (Save the Children, 2016). Sin embargo, entre los adolescentes indígenas de 15 a 17 años, sólo 65% completó su educación secundaria frente a 76% de los que viven en hogares no indígenas.

De ahí se deriva la importancia del estudio de las *habilidades socioemocionales* y de gestión de la frustración en este grupo poblacional, pues la detección oportuna de casos de riesgo, además de la formación y desarrollo de dichas habilidades como capitales personales en el ambiente escolar, podría aportar a la disminución de las estadísticas mencionadas.

Sin embargo, durante el periodo de confinamiento por el Covid-19, la socialización, comunicación e intercambio entre los adolescentes en el mundo se redujo considerablemente, por lo que las habilidades, tanto de pensamiento como sociales, fueron afectadas de forma negativa; sin mencionar las numerosas bajas escolares por diversas razones. No obstante, se desarrollaron otras habilidades de supervivencia y adaptación para continuar con las pocas actividades virtuales o de recreación. La incertidumbre, incomunicación e inactividad en este tiempo, se tornaron en mayor vulnerabilidad y estrés, lo cual dejó de lado el trabajo por la paz y sana convivencia.

En un entorno cada vez más competitivo, los adolescentes se encuentran vulnerables al no gestionar o trabajar sus habilidades emocionales. Tienen baja autoestima, derivada de un autoconcepto errado, puesto que desconocen o no aceptan sus capacidades y limitaciones. Por tanto, no conocen, expresan, ni defienden sus derechos, se someten a los demás para encajar y buscan la integración o aceptación del grupo, los padres o la pareja. Lo anterior trae serias consecuencias en su presente y futuro, provocando un estado de decepción, frustración y desesperanza.

Es por ello, que la inclusión de las *habilidades socioemocionales* como parte de los planes de formación educativa en los niveles básico y medio superior bajo el esquema de “Vida Saludable” toma relevancia en el nuevo siglo, tras las investigaciones sobre fenómenos como la violencia, acoso escolar, abusos, aumento en el número de embarazos no deseados en adolescentes, deserción, pandillas, entre otros. Estos fenómenos podrían tener como una causa central el desconocimiento o la mala gestión de *habilidades socioemocionales*.

ISSN 2683 – 2631 / NO. 150 / JULIO-DICIEMBRE 2022 / ENSAYO

El debate internacional en torno al tema plantea la importancia de implementar programas para fomentar el desarrollo socioemocional durante la adolescencia en el ámbito escolar. En dicho espacio se pueden detectar riesgos, intervenir y dar seguimiento para formar las capacidades necesarias para hacer frente a los retos de la vida diaria o, en el caso de situaciones excepcionales como el de una contingencia, coadyuvar a la construcción de futuros adultos.

Pero, de cierta forma, si no hay interacción con el otro, ¿para qué tener o desarrollar habilidades sociales? Puesto que en el espacio virtual de interacción por medios digitales no hay con quién compartirlas ni con quien practicarlas, tampoco a quién ni por qué tolerar. He allí la educación *líquida* (Bauman, 2005). Según investigaciones recientes, en este escenario de confinamiento, cierre de escuelas y distanciamiento social impuesto debido al Covid-19 y a sus variantes posteriores, se presentó un estancamiento o retraso generalizado en el desarrollo de las habilidades sociales del adolescente, que perjudica el proceso evolutivo natural para el establecimiento de la personalidad (sanitas.es, 2020).

La situación de la educación bajo la "modernidad líquida"

En su artículo "Educación en la modernidad líquida", la profesora Giovanna Carvajal Barrios señala que:

> "Se llama modernidad líquida (Bauman, 2003) a aquella fase de la modernidad caracterizada por la fluidez y levedad del capital. Su nombre resulta de la metáfora que Zygmunt Bauman construyó para oponer la fluidez de la modernidad líquida con la solidez y permanencia de la modernidad sólida. Aunque se opone a la modernidad sólida (o primera modernidad), la modernidad líquida forma parte de la modernidad en un sentido general. En otras palabras, existe una sola modernidad, sólo que en virtud de las transformaciones que han permitido formas distintas de desarrollo y crecimiento del capital han tenido lugar formas diferentes de organización social. De todos modos, ambas modernidades –la sólida y la líquida– están signadas por la búsqueda de la modernización como horizonte de las acciones humanas (Carvajal, 2016, p. 155)".

ISSN 2683 – 2631 / NO. 150 / JULIO-DICIEMBRE 2022 / ENSAYO

Por su parte, Bauman señalaba que, en la actualidad, todo retraso o espera implica inferioridad. Ahora se busca simplificar las tareas cotidianas o desistir de ellas, pues no se puede gastar el preciado tiempo en realizarlas. Incluso el consumo de bienes se reduce a un periodo breve de disfrute de las cosas, más que al esfuerzo que implicara el haberlas conseguido. El polaco llamó a este fenómeno como "el síndrome de la impaciencia" y señaló que éste contiene el mensaje de que

> …el tiempo es un fastidio y una faena, una contrariedad, un desaire a la libertad humana, una amenaza a los derechos humanos y no hay ninguna necesidad ni obligación de sufrir tales molestias de buen grado. El tiempo es un ladrón. Si uno acepta esperar, postergar las recompensas debidos a su paciencia, será despojado de las oportunidades de alegría y placer que tienen la costumbre de presentarse una sola vez y desaparecer para siempre (Bauman, 2005, p. 24).

De acuerdo con este concepto, la solidez de las cosas y de las relaciones entre personas resulta amenazante porque los compromisos duraderos o definitivos implican deberes y obstaculizan la posibilidad de capitalizar oportunidades ocasionales que no han llegado, pero que están por venir, el tener un compromiso de por vida, limita acceder al abanico de posibilidades existentes o no.

En este contexto, la educación es una de las áreas afectadas por la modernidad líquida, pues es volátil e incierta por efecto de la tecnología en el razonamiento o la desatención (Bauman, 2013). El profesorado reclama que no logra resolver este problema, ya que los estudiantes gradualmente pierden la habilidad de concentrarse, pues ello requiere dedicación por largo tiempo.

Bauman también señala que la esencia de todo lo que representaron el aprendizaje y la educación a lo largo de la mayor parte de la historia ya no concuerda con la postmodernidad y su liquidez derivada de la tecnología, especialmente en un entorno de contingencia y de uso de dicha tecnología de manera forzosa para casi todas las actividades diarias.

Melucci (1996) ya había señalado previamente que la humanidad está infectada por la fragilidad de un presente que demanda cimientos firmes cuando no existe ninguno. Mientras contemplan los cambios, las personas están constantemente desgarradas entre el deseo y

ISSN 2683 – 2631 / NO. 150 / JULIO-DICIEMBRE 2022 / ENSAYO

el miedo, entre la anticipación y la incertidumbre, las cuales significan riesgo. Éste es el compañero inseparable de toda acción que se convierte en destino.

A esto se suma lo que Bauman (2013) advierte sobre los títulos universitarios; por un lado, reproducen la desigualdad social y los estudiantes procuran obtenerlos bajo la convicción de que un papel es suficiente para incorporarse casi de manera inmediata al sistema. Por el otro, está la juventud sin acceso a la educación, tanto por falta de recursos como por la insuficiencia de oferta educativa. De este modo, la modernidad líquida frustra los proyectos de los adolescentes. La concepción del sistema educativo como medio para transformar la desigualdad y la movilidad sociales se desvanece porque sigue lidiando con injusticias y con viejas problemáticas como falta de convivencia de distintos estratos sociales, de reformas incluyentes, de oportunidades paritarias, alfabetización o apoyo a personas con condiciones especiales de exclusión o vulnerabilidad.

El catedrático polaco, en palabras de Carvajal, describió también otra condición de vulnerabilidad en la sociedad líquida actual:

> La sociedad actual se caracteriza por la precariedad en las condiciones de vida – que significa a su vez inseguridad, incertidumbre y angustia–; la responsabilidad del individuo de asumir en solitario la carga de esa precariedad como un problema individual y no como un asunto de interés colectivo; la imposibilidad de pensar en el largo plazo; la apuesta por lo inmediato; el consumo como forma de construir identidades y como estrategia para compensar la angustia generada por la precariedad reinante; la fragilidad de los vínculos humanos; el escepticismo, la indiferencia y la desconfianza frente a los proyectos colectivos; el individualismo como neutralizador del ejercicio de la ciudadanía; la colonización del espacio público por parte de lo privado; el desdibujamiento de la política; el auge del comunitarismo para hacerle frente a la crisis del espacio público y de la política (Carvajal, 2016, p. 156).

¿En este escenario se puede construir la paz? Una de las tareas de la educación es dar a todas las personas que tengan o no talento, la oportunidad de adquirir conocimientos que terminen en un uso creativo para la sociedad. Ello les permitiría resolver las pruebas de la vida, así como crear lazos comunes y proyectos en conjunto y llevar a las personas a un estado de tranquilidad y estabilidad.

REVISTA MEXICANA DE COMUNICACIÓN
COMUNICACIÓN, VIOLENCIA, PAZ
ISSN 2683 – 2631 / NO. 150 / JULIO-DICIEMBRE 2022 / ENSAYO

Los argumentos de este apartado sugieren que la escuela tiene el compromiso de formar integralmente a sus alumnos y de desarrollar en ellos competencias que les permitan acceder a la vida laboral, sin olvidar que también debe contribuir a formar ciudadanos que se conozcan, se aprecien a sí mismos, a los demás y a su entorno tal y como lo enuncian los planes de estudio. Se trata de formar para la convivencia; es decir, una formación integral.

Vulnerabilidad y habilidades sociales

Hasta aquí se ha profundizado en lo que Feito (2007) denominó vulnerabilidad social, para señalar que las condiciones de fragilidad están en ciertos ambientes o situaciones socio-económicas que afectan directamente a las personas. En este contexto, el campo escolar, para Bourdieu (2011), sería un espacio de vulnerabilidad debido a las condiciones de desigualdad para los agentes-estudiantes. Con el fin de reproducir las relaciones asimétricas, normalizar a los individuos, disciplinarlos (Portes, 1999), seleccionarlos o excluirlos, son sometidos a pruebas tanto económicas como cognitivas para finalmente elegir e impulsar a los mejores perfiles de modo que sirvan a las actividades del capital cuando concluyan su paso por el bachillerato. En cambio, los excluidos o desechos (Bauman, 2013) continuarán con el estatus que tenían cuando iniciaron los estudios, si es que alguna vez pudieron ingresar.

Al respecto, como señala el informe de la investigación encabezada por Mirta Antonia Del Pino en torno a la vulnerabilidad de los adolescentes

> La perspectiva social y económica es la que describe la vulnerabilidad como dependencia inevitable de las desigualdades sociales. La modernidad contemporánea propone a todos los actores sociales el atractivo desafío de "ser forjadores de su propio destino", al decir de Giddens. Pero no queda asegurada una distribución equitativa de los beneficios de las producciones económicas para encarar con éxito aquel desafío. Entonces se erosionan las fuentes tradicionales de apoyo, solidaridad, seguridad y confianza, y se agudiza la incertidumbre frente al futuro, una "incertidumbre fabricada", como plantea el autor, si aquellos que parten con desventajas no son objeto de intervenciones compensatorias, ya están virtualmente

ISSN 2683 – 2631 / NO. 150 / JULIO-DICIEMBRE 2022 / ENSAYO

> predefinidos los ganadores y perdedores: la competencia termina reproduciendo las condiciones de desigualdad originales (Del Pino, et al., 2011, p. 69).

En el caso del estudio de las habilidades socioemocionales y la gestión de la frustración, se puede considerar como función central en la vida de las personas, pues definir "unas funciones centrales en la vida humana, cuya presencia o ausencia es indicador de una auténtica vida humana, de tal modo que, si una persona carece de estas capacidades, no puede tener una vida humana buena" (Feito, 2007, p. 12).

Esto se vincula con el hecho de que, como señalan Silvina Cohen y Claudia Coronel, la "falla de las habilidades sociales no es la consecuencia de un desajuste emocional, sino al revés, el déficit en las habilidades sociales genera trastornos psicológicos, ya que su carencia genera el uso de estrategias desadaptativas para resolver sus problemas o sus conflictos" (Cohen y Coronel; 2009, p. 493).

Reflexión final. Replantear la educación

El aprendizaje significativo y la creación de redes de confianza que constituyen capital se adquieren, desarrollan y refuerzan en el contacto físico, y disminuyen significativamente en el virtual. Esto resulta en una individualización sin lazos ni redes. Por ello, se recomienda ajustar estrategias prácticas y aplicables de relaciones virtuales, plataformas más amigables, herramientas útiles de intercambio, actividades prácticas de grupo, materias de orientación y rally virtual. Hay que emprender, incluso, acciones que aporten a la reincorporación de los alumnos a la interacción; una especie de rehabilitación para la convivencia social.

Definitivamente no se puede detener el avance de la tecnología ni los cambios en las formas de interacción humana producto de la postmodernidad, lo que sí podrían hacer las instituciones formadoras, es asumir la responsabilidad de orientar el proceso de individualización como una opción más del desarrollo de las sociedades sin olvidar el fomento de los lazos de apoyo que la colectividad brinda a través de las plataformas. Como ya se ha logrado en otros ámbitos, tal es el caso del altruismo y redes sociales de apoyo, habrá que replantear los objetivos de la educación para la formación de ciudadanos del

ISSN 2683 – 2631 / NO. 150 / JULIO-DICIEMBRE 2022 / ENSAYO

mundo y las formas para llegar a ello, pues el riesgo a futuro que implica la separación de los agentes sociales augura un destino poco esperanzador.

La clave no es el temor al mundo, con todos sus riesgos e incertidumbres implícitos o explícitos, sino el estrés y la vulnerabilidad de no saber cómo enfrentarlo. Por ello, reforzar el autoconcepto, la autoestima y las habilidades se ha vuelto tan evidente y necesario.

El Interaccionismo Simbólico sugiere que el cara a cara, los gestos y el contacto físico crean lazos, conocimiento y aprendizaje significativo como capitales para la competencia social. Este enfoque puede enfatizar que, en la modernidad líquida-virtual, se diluye todo lo anterior y, por tanto, no hay redes ni lealtades posibles. La colectividad se funde para dar paso a lo individual sin reforzamiento, aprendizaje, ni cohesión de lazos.

Se vislumbra el comienzo del fin de las sociedades como hasta hace poco se conocieron: unidas, identificadas, responsables, leales, con sentido de pertenencia y objetivos colectivos. ¿Podremos entonces de alguna forma devolver el sentido de pertenencia y colectividad a las generaciones afectadas por la pandemia, así como a las venideras? Fomentar en la educación virtual la comunicación asertiva de dos vías para reforzar las redes sociales y evitar la individualización, sería una de las estrategias a seguir al menos en las culturas latinoamericanas que se aferran a mantener el mayor número de lazos humanos que sea posible: amistad, familia, pares, acompañamiento.

Finalmente, para futuros estudios, es aconsejable profundizar en el análisis del autoconcepto, el sentido de pertenencia, las formas de interacción virtual, el uso de las redes sociodigitales, la responsabilidad en la creación y emisión de contenidos, las nuevas maneras de creación de lazos de confianza o el desvanecimiento de dichos lazos. También, hay que indagar los efectos del fenómeno de individualización para la formación de ciudadanos, las formas de comunicación e intercambio social como formación de identidad y las nuevas redes sociales, las afectaciones en el uso del lenguaje y sus funciones, y las consecuencias del confinamiento en las habilidades cognitivas. Y es que, de acuerdo a autoridades en materia de salud, la “nueva normalidad” será híbrida en muchos sentidos. Esto obligará a las personas a replantear la manera en que satisfagan sus necesidades emocionales y de convivencia en presente para construir su futuro.

ISSN 2683 – 2631 / NO. 150 / JULIO-DICIEMBRE 2022 / ENSAYO

Fuentes

- Bauman, Z. (2005). *Los retos de la Educación en la Modernidad Líquida.* Barcelona: Editorial Gedisa.
- Bauman, Z. (2013). *Sobre la educación en un mundo líquido.* Barcelona: Ediciones Culturales Paidós.
- Bourdieu, P. (1984). *Homo Academicus.* Recuperado de: http://proxse16.univalle.edu.co/~secretariageneral/consejo-academico/temasdediscusion/2014/Documentos_de_interes_general/BOURDIEU,Pierre_Homo%20academicus.pdf
- Bourdieu, P. (2011). *Las estrategias de la reproducción social.* (Alicia Beatriz Gutiérrez, trad.). Siglo Veintiuno Editores, (Obra original publicada en 2011).
- Carvajal Barrios, G. (2014). *Educación en la modernidad líquida. Nexus*, (14). Recuperado de: https://doi.org/10.25100/nc.v0i14.751
- Cohen, S.; Coronel, P. (2009). *Aportes de la teoría de las habilidades sociales a la comprensión del comportamiento violento en niños y adolescentes. Acta Académica. I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVI Jornadas de Investigación Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR.* Buenos Aires: Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires. Recuperado de: https://www.aacademica.org/000-020/753
- Del Pino et al. (2011). *Vulnerabilidad adolescente: factores que favorecen la resiliencia en los jóvenes de la localidad.* Río Gallegos: Universidad Nacional de la Patagonia Austral- Unidad Académica Río Gallegos. Departamento de Ciencias Sociales Río Gallegos. Recuperado de: https://doi.org/10.22305/ict-unpa.v3i3.38
- Feito, L. (2007). *Vulnerabilidad.* Universidad Rey Juan Carlos. Madrid *An. Sist. Sanit. Navar.*, 2007; 30 (Supl. 3). Recuperado de: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1137-66272007000600002&script=sci_abstract
- Giddens, A. (1987). *Las nuevas reglas del Método sociológico. Crítica positiva de las sociologías interpretativas.* (Salomón Merene, trad.). Buenos Aires: Editores Buenos Aires. (Obra original publicada en 1967).

Informe especial Adolescentes: Vulnerabilidad y Violencia. Comisión Nacional de

ISSN 2683 – 2631 / NO. 150 / JULIO-DICIEMBRE 2022 / ENSAYO

los Derechos Humanos. CIESAS. Ciudad de México. 2017. Recuperado de: https://www.cndh.org.mx/documento/informe-especial-adolescentes-vulnerabilidad-y-violencia

- Melucci, A. (1996). *The playing self-person and Meaning in the Planetary Society.* Cambridge: Cambridge University Press.
- OCDE. (2017). *Habilidades sociales y emocionales. Bienestar, conectividad y éxito. Skills Studies.* OCDE Publishing, Paris. Recuperado de: https://repositorio.cuc.edu.co/handle/11323/5763?show=full
- OMS. (2020). *Salud de los adolescentes.* World Health Organization/Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: https://www.who.int/es
- Portes, A. (1999). Capital social: sus orígenes y aplicaciones en la sociología moderna, en Carpio, J.-Novacovsky, I. (comps.). *De igual a igual. El desafío del Estado ante los nuevos problemas sociales.* Buenos Aires: FCE-SIEMPRO-FLACSO. Recuperado de: http://networksprovidehappiness.com/wp-content/uploads/2020/05/Portes.-1998.-Capital-social-sus-ori%CC%81genes-y-aplicaciones-en-la-sociologi%CC%81a-moderna.pdf
- Save the Children. (2016). *Las y los adolescentes que México ha olvidado.* Recuperado de: https://www.savethechildren.mx/sci-mx/files/d7/d797cdaa-914f-4068-8bfc-0ef299feb2c7.pdf
- UNICEF. (2012). *Adolescencia, una etapa fundamental.* Nueva York: Fondo de la Naciones Unidas para la Infancia. Recuperado de: https://books.google.com.mx/books?id=9ZjGWivzrEUC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Consecuencias del aislamiento social en adolescentes. (2020). *Muy Saludable.* Recuperado de: https://muysaludable.sanitas.es/covid19/consecuencias-del-aislamiento-social-en-adolescentes/