

Tribuna David Bueno. Director de la Càtedra de Neuroeducació UB-EDU1st

Joves i Covid



Un dels grans fenòmens sociològics de l'Espanya dels 70 va ser el protagonitzat per *Los payasos de la tele*, que possiblement els que rondem la cinquantena recordem haver vist per TVE quan érem infants. Malgrat les grans contradiccions que hi havia al seu xou, com per exemple el masclisme inherent en algunes de les cançons que van popularitzar, hi ha una pregunta que sempre feien i que resumeix un aspecte clau de les relacions humanes: *¿Cómo están ustedes?*

A MITJANS DE DESEMBRE vaig fer una de les conferències plenàries a la reunió anual de l'International Bureau of Education de la Unesco, una organització on just aquests dies he finalitzat un projecte com a assessor en neurociència aplicada a l'educació. En aquesta conferència, a la qual acostumen a assistir gestors polítics i educatius, em van demanar que parlés sobre els efectes cognitius que la gestió de la Covid-19 pot tenir en els adolescents i joves, que estan en unes etapes crucials per a la construcció de la personalitat adulta. Les dades que vaig recollir per preparar-la, d'una seixantena d'estudis publicats aquests darrers mesos, són preocupants, atès que incideixen en un dels aspectes més delicats de la joventut: l'equilibri emocional. Per això vaig decidir començar la intervenció, de manera poc canònica, amb una imatge de *Los payasos de la tele* on feien aquesta pregunta, que vaig adreçar a tots els assistents: *"How are you today?"* En acabar la sessió, el director interí, el senyor Yao Ydo, s'hi va referir de forma explícita: "Quantes vegades els gestors polítics

“Cal que esmercem esforços per disminuir el seu nivell d'estrès i d'ansietat, que poden deixar 'marques' a la seva arquitectura cerebral

i educatius hem preguntat directament als adolescents i joves dels nostres àmbits d'influència com estan, què els preocupa i de quina manera estan vivint les limitacions que els imposen perquè ens ho expliquin amb les seves pròpies paraules"?, va preguntar als assistents de forma retòrica.

SEGONS LES DADES RECOLLIDES en estudis neurocientífics, psicològics, sociològics i pedagògics fets en diversos països de tots els continents, més d'una tercera part dels adolescents i joves estan tenint sentiments molt elevats de solitud. No és estrany, atès que durant l'adolescència i la joventut les noies i els nois busquen, de manera instintiva i amb més intensitat que en qualsevol altra etapa de la vida, la relació amb els seus iguals, uns vincles que els hem restringit. Aquest sentiment de solitud té efectes tangibles sobre l'arquitectura cerebral, entre els quals destaquen una disminució de la connectivitat neuronal i de l'activitat en les zones que gestionen la memòria, com l'hipocamp, i en les que intervenen en els processos de presa de decisions, la gestió de conductes que es veuen reforçades pels sentiments positius i la regulació emocional, com l'escorça prefrontal. Malauradament no tenim dades per saber si aques-

tes alteracions seran reversibles al 100%, però sí que s'ha vist que estan afectant aspectes del comportament que són clau per a la construcció de la personalitat, com l'estrès. Si no els ajudem a compensar-ho, potser d'aquí uns anys haurem de parlar de la "generació Covid".

SEGONS AQUESTS ESTUDIS, els adolescents i joves identifiquen com a origen principal de l'increment d'estrès, a més de l'aïllament social i la soledat, les incerteses sobre el futur acadèmic immediat, especialment els que inicien una nova etapa educativa o els que estan a punt de cloure-la, per com afectarà el seu rendiment i les qualificacions. També els preocupa la incertesa de si les classes i els exàmens seran presencials o telemàtics, la manca de suport tecnològic i altres efectes sobre la dinàmica i l'estructura familiar. Tot això ha comportat increments alarmants d'ansietat, de depressió i de sentiments de frustració i ràbia, segons el temperament de cadascú i en funció de cada situació familiar i social. També s'ha detectat una disminució en la capacitat de regular les emocions, inclosa la resiliència emocional, i del sentiment subjectiu de benestar psicològic. En definitiva, malgrat que les restriccions ens afecten a tots sense excepció, hem de tenir ben present que la gestió que estem fent de la pandèmia, altrament necessària, influeix en processos cognitius crucials per al futur personal dels adolescents i joves com ara l'emocionalitat. Cal que esmercem esforços per disminuir el seu nivell d'estrès i d'ansietat, que poden deixar *marques* a la seva arquitectura cerebral, i que els preguntem sovint, amb ànim sincer d'escoltar-los i ajudar-los: "Com esteu?"