Bienestar subjetivo y covid-19 en jóvenes rurales y urbanos del Perú

Aproximación cualitativa a las experiencias de Niños del Milenio

Autoras: Vanessa Rojas y Adriana Alván

Introducción/contexto

El documento aborda los efectos multidimensionales de la pandemia del covid-19 en el bienestar subjetivo de las y los jóvenes rurales y urbanos del Perú. En particular, este estudio se enfoca en los participantes del proyecto longitudinal Niños del Milenio, quienes han sido acompañados desde su infancia y adolescencia hasta la adultez joven. Se busca entender de qué manera sus percepciones de bienestar han cambiado o permanecido a lo largo del tiempo, y cómo la pandemia ha impactado en estos conceptos. La información en la que se basa este documento fue recolectada durante la ronda 5 del componente cualitativo, llevada a cabo en el año 2023.

La investigación se realizó en un contexto en el que los jóvenes peruanos –especialmente aquellos que crecieron en condiciones de pobreza– habían sido profundamente afectados por la crisis sanitaria, no solo en términos económicos, sino también sociales y emocionales. Esta situación exacerbó las desigualdades preexistentes y tuvo efectos particularmente graves para las mujeres y los jóvenes de zonas rurales, quienes experimentaron mayores niveles de estrés, ansiedad, y pérdida de oportunidades educativas y laborales.

Objetivos

- Identificar las percepciones de bienestar de las y los jóvenes a lo largo de su ciclo de vida, comprendiendo cómo han evolucionado desde la infancia hasta la adultez.
- Analizar el impacto de la pandemia del covid-19 en esas percepciones, con especial atención en las diferencias por edad, género y área de residencia (urbana o rural).

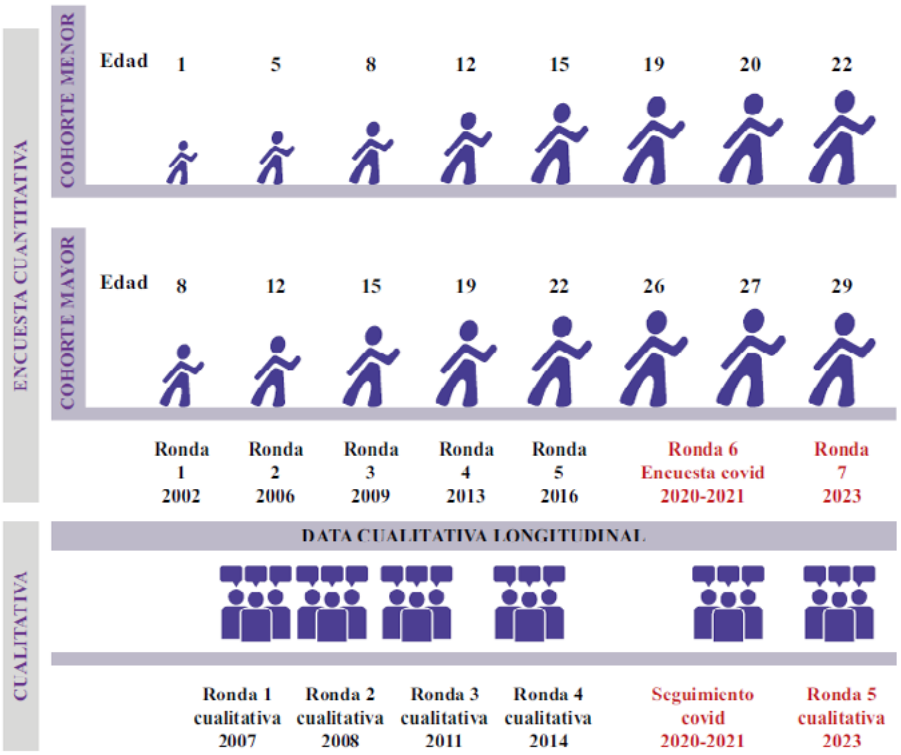
Metodología

- Se utilizó una metodología cualitativa longitudinal, basada en el estudio Niños del Milenio, que sigue a dos cohortes de jóvenes: una de aproximadamente 22 años y otra de 29 años. Se realizaron entrevistas semiestructuradas a los participantes, así como grupos focales con jóvenes de las mismas localidades, pero que no formaban parte del estudio. Estas entrevistas y grupos focales se llevaron a cabo entre marzo y abril de 2023 en cuatro regiones del Perú –Apurímac, Lima, Puno y San Martín–, tanto en zonas urbanas como rurales.

- La metodología incluyó la técnica de la Línea de tiempo, que permitió a los jóvenes reflexionar sobre los cambios y permanencias en sus trayectorias de vida, y cómo estos han influido en su bienestar. Además, se utilizaron análisis de perfiles individuales y transversales para captar las diferencias según cohortes, género y lugar de residencia.

- Este estudio contó con protocolos éticos, como el consentimiento informado, la aprobación del comité de ética y la política de salvaguarda.

Figura 1
Rondas de recojo de información del estudio
Niños del Milenio por cohortes



Hallazgos principales

a) Bienestar subjetivo y ciclo de vida

El estudio reveló que el bienestar subjetivo está profundamente relacionado con el ciclo de vida y varía según las etapas de desarrollo.

➔ Para la cohorte menor, de 21 o 22 años de edad aproximadamente, el bienestar subjetivo está relacionado principalmente con la culminación de los estudios superiores y la transición al mercado laboral. Las relaciones familiares y sociales juegan un rol

fundamental en el apoyo emocional y motivacional necesario para la continuidad educativa. No obstante, el peso de la economía familiar juega también un papel importante. En el caso de la cohorte mayor –que ya tiene 28-29 años–, el bienestar subjetivo está asociado a la estabilidad económica y laboral. El acceso a un trabajo estable y bien remunerado es crucial para garantizar seguridad económica tanto para los propios jóvenes como para sus familias. En esta cohorte, el proceso de formación de familia es también un aspecto importante que viene a tallar en sus definiciones de bienestar.

➔ A lo largo del tiempo, los jóvenes identifican ciertos elementos clave para su bienestar, como el soporte familiar –emocional, motivacional y económico–, el acceso a la educación, la estabilidad económica, y la salud física y mental. Estos elementos han sido constantes desde la infancia hasta la adultez, aunque los matices en su importancia y percepción varían de acuerdo con la edad, el género y el área de residencia.

➔ **Soporte familiar:** A lo largo de todas las etapas de su vida, los jóvenes destacan la relevancia del apoyo familiar como un pilar central en la construcción de su bienestar. Durante la infancia y adolescencia, este apoyo se manifiesta principalmente en términos de cuidados y provisión económica, mientras que en la adultez se percibe más como una red de soporte emocional y de guía. Las mujeres en particular valoran altamente el apoyo de sus familias en la crianza de sus hijos, ya que este les permite cumplir con otras responsabilidades, como el trabajo o los estudios.

➔ **Educación:** El acceso a una educación de calidad es percibido como uno de los factores más importantes para lograr el bienestar a lo largo de la vida. En la adolescencia y juventud, los jóvenes ven la educación como una puerta de entrada para oportunidades de movilidad social y una vía para mejorar sus condiciones de vida. Los participantes de zonas rurales, sin embargo, señalan que la calidad de la educación en sus localidades es menor en comparación con las zonas urbanas, lo que constituye una barrera significativa para su bienestar. Además, aquellos que accedieron a la educación superior mencionan la importancia de la calidad de esta formación, ya que perciben que una buena educación les abrirá mejores oportunidades laborales.

➔ **Trabajo:** A medida que los jóvenes ingresan a la adultez, la estabilidad laboral se convierte en un elemento central en su concepto de bienestar. Para los jóvenes de la cohorte mayor (28-29 años), contar con un trabajo formal –con beneficios sociales– es un marcador crucial de bienestar. Aquellos que están insertos en la economía informal o que no han logrado acceder a trabajos estables mencionan niveles más bajos de satisfacción, y preocupación constante por la seguridad económica futura. Además, muchos jóvenes señalan que contar con su propio negocio es una alternativa atractiva, ya que les brinda independencia económica y flexibilidad, especialmente para las mujeres, quienes buscan balancear las responsabilidades familiares con las laborales.

➔ **Características individuales:** La personalidad, la responsabilidad y el control emocional son también aspectos que los jóvenes consideran vitales para su bienestar. En particular, los hombres destacan la importancia de manejar sus emociones y evitar comportamientos impulsivos o violentos, ya que esto les ayuda a mantener relaciones positivas y alcanzar sus objetivos laborales y educativos. Tanto hombres como mujeres consideran que gozar de una buena salud mental y física es esencial para tener bienestar, destacando que el autocuidado y las actividades de ocio cumplen un papel importante para mantenerse estables emocionalmente.

b) Impacto de la pandemia del covid-19

La pandemia representó un evento disruptivo en las vidas de los jóvenes. Tuvo un impacto profundo en sus concepciones de bienestar, pues introdujo nuevos desafíos y vulnerabilidades, pero también –en algunos casos– promovió formas de adaptación y resiliencia.

➔ **Impactos económicos:** La pandemia afectó gravemente la estabilidad económica de muchos jóvenes, particularmente de aquellos que ya vivían en condiciones de pobreza. En las zonas rurales, donde la agricultura y el trabajo informal son la principal fuente de ingresos, muchos jóvenes y sus familias vieron reducidas sus oportunidades económicas debido a las restricciones de movilidad y la falta de demanda de productos. Por otro lado, en las zonas urbanas, los jóvenes reportaron haber perdido sus trabajos o enfrentado reducciones salariales, lo que les generó altos niveles de ansiedad e incertidumbre sobre su futuro.

➔ **Interrupción educativa:** Un hallazgo importante es que la pandemia también afectó de manera significativa la continuidad educativa. Muchos jóvenes vieron interrumpida su formación debido al cierre de instituciones educativas y la transición hacia la educación virtual. Los jóvenes de zonas rurales fueron los más afectados por la falta de acceso a internet y tecnologías, lo que limitó sus oportunidades de seguir aprendiendo durante el confinamiento. Incluso aquellos que pudieron continuar sus estudios de forma virtual mencionan que la calidad de la educación se redujo, lo que tuvo consecuencias en sus expectativas laborales futuras.

➔ **Salud mental y emocional:** Uno de los efectos más importantes de la pandemia entre los jóvenes fue el deterioro de su salud mental. Los sentimientos de aislamiento, la falta de interacción social, el estrés económico y la incertidumbre sobre el futuro fueron algunas de las principales causas de ansiedad y depresión entre los participantes del estudio. Las mujeres jóvenes, en particular, reportaron mayores niveles de estrés debido a las múltiples responsabilidades que se vieron obligadas a asumir durante el confinamiento: las tareas domésticas, el cuidado de los hijos y, en muchos casos, el trabajo para contribuir económicamente al hogar.

➔ **Adaptaciones y resiliencia:** A pesar de los desafíos, muchos jóvenes demostraron una notable capacidad para adaptarse a las nuevas condiciones impuestas por la pandemia. En las zonas rurales, algunos se involucraron más activamente en las actividades agrícolas de sus familias, mientras que otros buscaron oportunidades de empleo en sus comunidades locales. En las áreas urbanas, la flexibilidad del trabajo remoto permitió a una parte de los jóvenes dedicarse a actividades de ocio y autocuidado, lo que, a pesar de la incertidumbre económica, contribuyó a su bienestar emocional. Asimismo, las redes sociales y el acceso a internet se mencionaron como herramientas clave para mantener el contacto con familiares y amigos durante el confinamiento y así obtener apoyo emocional en tiempos difíciles.

c) Diferencias por género

El estudio también reveló diferencias notables en las experiencias de bienestar entre hombres y mujeres, particularmente en el contexto de la pandemia.

➔ **Responsabilidades de cuidado:** Las mujeres jóvenes, especialmente las de la cohorte mayor, señalaron que la pandemia exacerbó las desigualdades de género en el hogar.

Muchas asumieron la mayor parte de las responsabilidades de cuidado, no solo de sus hijos, sino también de otros miembros de la familia, lo que limitó sus oportunidades de desarrollo personal y profesional. Aquellas que contaban con apoyo familiar –como el brindado por sus madres– señalaron que este fue clave para balancear sus responsabilidades.

➔ **Violencia de género:** En las zonas rurales, algunas mujeres reportaron un incremento de la violencia de género durante el confinamiento. Esto coincide con los hallazgos de otros estudios, que indican que las tensiones generadas por la pandemia –sumadas al aislamiento social y las restricciones de movilidad– intensificaron la violencia intrafamiliar.

➔ **Oportunidades laborales:** Las mujeres también fueron más afectadas por la pérdida de empleos y la interrupción educativa, ya que, en muchos casos, se vieron obligadas a priorizar las tareas del hogar y el cuidado de los hijos por sobre sus aspiraciones profesionales o educativas. Sin embargo, algunas –especialmente de las zonas rurales– destacaron que contar con un emprendimiento laboral propio les brindó una mayor flexibilidad, y de esta manera lograron manejar sus responsabilidades domésticas y, al mismo tiempo, generar ingresos.

d) Diferencias por área de residencia

➔ **Zonas rurales:** Los jóvenes de las zonas rurales enfrentaron mayores dificultades durante la pandemia, principalmente debido a la falta de acceso a servicios básicos, como internet y atención médica. Esto limitó sus oportunidades de continuar con su educación y de acceder a empleos formales. Sin embargo, muchos jóvenes rurales mencionaron que el fuerte sentido de comunidad en sus localidades les brindó apoyo emocional y social durante los momentos más difíciles.

➔ **Zonas urbanas:** Los jóvenes urbanos, aunque con mejor acceso a servicios, también experimentaron una gran incertidumbre durante la pandemia, particularmente en relación con el empleo. La mayoría trabajaban en la economía informal o en sectores muy afectados por la crisis sanitaria, como el comercio y la hostelería, lo que les generó una pérdida significativa de ingresos.

Conclusiones

➔ El estudio revela que **el bienestar subjetivo de los jóvenes** peruanos está profundamente influenciado no solo por **factores sociales, económicos y emocionales,** sino también por la etapa del ciclo de vida en la que se encuentran. Esta investigación cualitativa, que sigue a dos cohortes de jóvenes, ofrece una mirada detallada sobre cómo las percepciones de bienestar varían a lo largo del tiempo y las implicancias de estas diferencias en el contexto de la pandemia del covid-19.

➔ Un hallazgo clave **es que el bienestar subjetivo no es un concepto estático,** sino que cambia a medida que los jóvenes transitan por diferentes momentos de sus vidas. En este sentido, se destacan dos etapas principales en las cohortes estudiadas: la transición hacia la vida adulta (cohorte menor) y la consolidación como adultos jóvenes en proceso de formar sus propias familias (cohorte mayor).

➔ **Transición a la vida adulta:** Los jóvenes de la cohorte menor, quienes tienen entre 21 y 22 años, están en la etapa temprana de la vida adulta, momento en el que las prioridades para su bienestar se vinculan principalmente con la culminación de sus estudios superiores, el inicio de sus trayectorias laborales y la búsqueda de independencia económica. En esta etapa, la educación se percibe como un factor central para asegurar el bienestar futuro, ya que es vista como el medio para lograr movilidad social y mejorar las condiciones de vida. Sin embargo, la pandemia ha dificultado este proceso, pues muchos jóvenes han tenido que enfrentar interrupciones educativas y barreras económicas, lo que les ha generado incertidumbre sobre su capacidad para alcanzar sus metas.

➔ Además, en esta etapa, **las relaciones familiares** siguen siendo un pilar importante para su bienestar. Los jóvenes de la cohorte menor dependen del apoyo económico y emocional de sus familias para continuar su educación y enfrentar los desafíos de la vida adulta. El acceso a recursos como la estabilidad en el hogar y el respaldo familiar les brindan una base sobre la cual construir su futuro.

➔ **Consolidación en la adultez y formación de familias:** Los jóvenes de la cohorte mayor, de entre 28 y 29 años, se encuentran en una fase más avanzada de la vida adulta, en la cual muchos ya han formado o están en proceso de formar sus propias familias. En esta etapa, el bienestar está vinculado a la estabilidad laboral, la crianza de los hijos, y la capacidad de proporcionar una vida segura y cómoda a su familia. Para estos jóvenes, contar con un trabajo estable o un emprendimiento propio es un indicador clave de bienestar, ya que les permite no solo satisfacer las necesidades básicas de su hogar, sino también proyectar un futuro más seguro.

➔ El proceso de **formación de una familia** también introduce nuevos desafíos para el bienestar, especialmente en el caso de las mujeres, quienes a menudo asumen la mayor parte de las responsabilidades de cuidado y trabajo doméstico. La capacidad de equilibrar el trabajo remunerado con las demandas del hogar es crucial para el bienestar en esta etapa, y aquellos que cuentan con el apoyo de sus familias para el cuidado infantil y otras tareas domésticas mencionan mayores niveles de satisfacción.

➔ **El impacto de la pandemia en ambas cohortes:** La pandemia del covid-19 ha afectado a las dos cohortes de distinta manera, pero en ambos casos ha profundizado las desigualdades y ha generado nuevos retos para el bienestar. Los jóvenes en transición a la vida adulta (cohorte menor) han enfrentado interrupciones en su educación y mayores dificultades para acceder al mercado laboral, lo que les ha generado un sentido de incertidumbre respecto a su futuro. En cambio, los jóvenes ya consolidados en la vida adulta (cohorte mayor) han experimentado mayores presiones socioeconómicas al tener que mantener a sus familias en un contexto de crisis.

➔ A pesar de estos desafíos, **el estudio también resalta la capacidad de resiliencia** de los jóvenes peruanos. Las redes de apoyo familiar, el uso de tecnologías para mantenerse conectados y la adaptación a nuevas formas de trabajo –como el emprendimiento– han sido factores clave que han permitido a muchos jóvenes sobrellevar las dificultades de la pandemia y encontrar nuevas formas de bienestar en un contexto adverso.

Recomendaciones de política pública

- **Fortalecer la protección social:** Es fundamental que el Estado peruano desarrolle políticas de protección social que respondan a las necesidades específicas de los jóvenes, especialmente de aquellos que viven en condiciones de vulnerabilidad. Esto incluye mejorar el acceso a la educación de calidad, fortalecer los sistemas de salud mental y ampliar las oportunidades de empleo, particularmente en las zonas rurales.

- **Promover la equidad de género:** Las políticas deben asumir un enfoque de género que reconozca la carga desproporcionada que la pandemia ha impuesto sobre las mujeres. Se recomienda la implementación de programas que promuevan la corresponsabilidad en las tareas domésticas y de cuidado, así como el acceso equitativo a oportunidades laborales y educativas.

- **Fomentar la resiliencia comunitaria:** Se debe promover el fortalecimiento de redes comunitarias, especialmente en las zonas rurales, donde los jóvenes dependen –en gran medida– del apoyo social informal. Las políticas deben enfocarse en el desarrollo de infraestructura básica, como acceso a servicios de agua, saneamiento y conectividad, que son clave para mejorar la calidad de vida de los jóvenes.

Niños del Milenio
Evidencia longitudinal para políticas públicas
Young Lives
A Longitudinal Study of Poverty & Inequality
ODF
OLD DART FOUNDATION
UKaid
from the British people