

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

Desde 2007, el estudio Niños del Milenio en el Perú viene recogiendo las voces de los niños y niñas –hoy jóvenes o adultos jóvenes– respecto a sus percepciones de bienestar a lo largo del ciclo de vida. En los últimos años, y como consecuencia de la pandemia, la juventud –tanto de zonas rurales como urbanas– ha enfrentado desafíos extraordinarios en términos de su bienestar subjetivo.

El estudio encuentra que el concepto de bienestar cambia según la etapa de la vida en la que se hallan estos jóvenes. Por ejemplo, el acceder a servicios educativos de calidad y mostrar un buen rendimiento académico es un elemento que no se mantuvo igual durante su niñez, adolescencia y adultez. Un hito importante en la trayectoria de los jóvenes, que marca su percepción del bienestar en diversos aspectos de su vida, fue la pandemia por covid-19. Algunos jóvenes refieren que, debido a las medidas de restricción, no pudieron continuar sus estudios, y ahora consideran que no les va bien en la vida; otros manifiestan que, a pesar de que en algún momento se vieron obligados a abandonar sus estudios, gracias al apoyo de su familia lograron recuperarse y retomarlos, algo que les permitirá contar con un mejor trabajo en el futuro.

Vanessa Rojas Arangoitia
GRADE

Adriana Alván León
PUCP

Durante 2023, el estudio longitudinal Niños del Milenio realizó la ronda 5 del componente cualitativo, con el objetivo de identificar las percepciones de bienestar en la vida adulta de los y las participantes, y comprender los cambios y permanencias en comparación con su niñez y juventud. La investigación también se enfoca en entender el impacto que tuvo la pandemia en estas percepciones, las cuales varían según el género y la región de procedencia. El análisis de este estudio se concentra en dos grupos de edad: uno de aproximadamente 22 años (cohorte menor) y otro de 29 años (cohorte mayor), a quienes se les hizo seguimiento desde 2007.

Considerando que el bienestar subjetivo es un proceso dinámico, en esta investigación se parte de las propias definiciones que los jóvenes identifican, y de cómo las asocian a la sensación de satisfacción en diversas etapas de su ciclo de vida.

El estudio encuentra que los elementos de permanencia relacionados con el bienestar son (i) contar con soporte familiar –emocional, motivacional y económico–; (ii) acceder a servicios educativos y alcanzar un buen rendimiento académico; y (iii) gozar de una buena situación económica y de características individuales que permitan entablar relaciones satisfactorias. Estos tres elementos, que surgen como constantes, son contrastados con el género, la edad, el lugar de residencia y la situación familiar.

Además, en este boletín explicaremos los hallazgos del documento relacionados con la forma en que la pandemia por covid-19 afectó, en retrospectiva, el bienestar subjetivo de los jóvenes, especialmente de aquellos que crecieron con desigualdades preexistentes. Asimismo, también se indagará en las posibles consecuencias de la pandemia en su vida actual y en los cambios que se han generado en la percepción del bienestar para su futuro.

Análisis & Propuestas explora temas de la realidad peruana a partir de los resultados de investigaciones de GRADE, y plantea recomendaciones de políticas públicas.

Su contenido no refleja necesariamente la posición institucional de GRADE ni de las instituciones auspiciadoras.

Este documento se basa en el estudio *Bienestar subjetivo y covid-19 en jóvenes rurales y urbanos del Perú: aproximación cualitativa a las experiencias de Niños del Milenio*.

Este estudio se llevó a cabo con el financiamiento de ODF y FCDO.

Para descargar este boletín y otras publicaciones de GRADE, visite: www.grade.org.pe/publicaciones

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2008-11794

1. Impacto de la pandemia en el bienestar subjetivo

Los jóvenes peruanos experimentaron una interrupción drástica en su bienestar subjetivo debido a la pandemia. Este evento sin precedentes afectó sus vidas de manera multidimensional, generando incertidumbre respecto a su futuro, agravando las desigualdades preexistentes, y planteando nuevos desafíos en áreas clave como la educación, el empleo y la salud mental.

Los hallazgos del estudio muestran que, tanto en las zonas rurales como en las urbanas, las y los jóvenes percibieron la pandemia como un hito clave que redefinió su bienestar.

Las siguientes dimensiones fueron identificadas como las más críticas:

a. *Acceso a la educación:* La interrupción de las clases presenciales y la transición

a la educación virtual generaron frustración y sentimientos de desconexión entre los jóvenes de la cohorte menor. Especialmente en zonas rurales, donde la conectividad es limitada, los que estaban estudiando sintieron que su educación se veía comprometida debido tanto a las dificultades para conectarse como a la carencia de dispositivos para ello. La restricción de la movilidad social afectó la economía de sus familias y ello generó que algunos se vieran en la necesidad de interrumpir sus estudios de educación superior.

b. *Situación laboral:* Para aquellos que ya estaban ingresando al mercado laboral, la pandemia trajo consigo desempleo e inestabilidad.

c. *Sistemas de cuidados:* Las jóvenes mujeres se vieron afectadas, en particular, por la sobrecarga de responsabilidades domésticas y de cuidado, lo que contribuyó a una sensación de desborde y agotamiento. La falta

de apoyo estructural en este aspecto afectó su capacidad para mantener el bienestar emocional y psicológico. Ellas percibieron una ampliación de las brechas de género en el empleo y la educación, lo que les generó mayor estrés y ansiedad en relación con sus proyectos de vida.

d. *Salud mental:* El confinamiento y las restricciones sociales incrementaron los niveles de ansiedad, estrés y sentimientos de soledad. Las mujeres y los jóvenes de áreas urbanas reportaron mayores dificultades en este aspecto, lo que destaca la necesidad de mejorar los servicios de salud mental.

e. *Sistemas de protección:* Tanto los jóvenes rurales como los urbanos expresaron una creciente preocupación por la inseguridad económica y personal. La percepción de desprotección por parte del Estado fue más pronunciada en las zonas rurales, donde las medidas para mitigar el impacto de la pandemia fueron percibidas como útiles, pero insuficientes.

2. Hallazgos clave sobre el bienestar subjetivo

El bienestar subjetivo de los jóvenes participantes en el estudio está profundamente influenciado por factores como el contexto socioeconómico y familiar.

Así, los hallazgos indican lo siguiente:

a. *Educación y trabajo:* Antes de la pandemia, los jóvenes asociaban el bienestar con el acceso a educación de calidad y oportunidades laborales estables. Sin embargo, la pandemia ha desafiado estas percepciones, especialmente en lo referente a la calidad de la educación virtual y la falta de empleo seguro. Además, los jóvenes manifestaron que el apoyo de sus padres es clave para continuar con sus estudios, realizar labores de cuidado o emprender un negocio propio, aspectos de su vida que se vieron afectados durante la pandemia.

b. *Salud mental y relaciones sociales:* Las relaciones con familiares y amigos son una fuente clave de bienestar para los jóvenes, pero la pandemia interrumpió estos vínculos, aumentando su sensación de aislamiento.

c. *Diferencias por género y ubicación:* Las jóvenes de áreas rurales y urbanas repor-

Conocimos a Gabriela cuando tenía 6 años de edad. Ella nació y creció en una comunidad rural de la selva alta del Perú y, a lo largo de su vida, ha enfrentado importantes desafíos, como presiones económicas asociadas a las pérdidas agrícolas, la muerte de su madre cuando ella era una niña pequeña y la de su padre cuando se había convertido ya en una joven adulta.

A pesar de provenir de una familia numerosa con escasos recursos económicos, Gabriela pudo iniciar sus estudios superiores gracias al apoyo de sus familiares. No obstante, la pandemia –que empezó poco tiempo después de la muerte del padre– agravó la situación económica de la familia. La joven intentó seguir estudiando virtualmente, pero no le fue bien porque carecía tanto de una buena conexión como de los dispositivos necesarios.

A los 19 años, tomó la decisión de interrumpir sus estudios para trabajar y apoyar económicamente a su familia. Migró y accedió a una serie de empleos, pero ninguno formal ni estable, situación que ella atribuye a no haber concluido su educación superior.

Cuando tenía 21 años, empezó a convivir con su pareja, aunque su relación es tirante y a veces violenta. Ella reconoce que le gustaría cambiar de trabajo –migrar nuevamente– y cortar esa relación, pero piensa que no le será fácil conseguir un nuevo empleo debido a que no cuenta con estudios completos.

Al evaluar su vida y su bienestar en estos últimos años, Gabriela considera que no le va tan bien y que, por lo tanto, su nivel de bienestar no es muy alto. Considera que esto es así como consecuencia de la pandemia, pues este evento impidió que culminara sus estudios superiores y la obligó a migrar para trabajar. La migración la ha privado de su red familiar, que era un soporte constante para ella; esto, sumado a los problemas que enfrenta en su actual relación de pareja, determina sus percepciones respecto a la disminución de su bienestar.

Análisis & Propuestas

Esteban nació en una comunidad rural en la selva alta del Perú, donde sigue viviendo. Desde que tenía 12 años –momento en el que lo conocimos–, trabajaba en el campo junto a su familia, ayudando en diversas labores agrícolas.

A pesar de que sus padres aspiraban a que estudiara en la universidad, tras terminar la secundaria, Esteban decidió no intentarlo, tanto porque sabía que ellos carecían de recursos económicos como porque él deseaba convivir con su pareja. Cuando alcanzó los 18 años, sus padres le cedieron un terreno para que pudiera desarrollarse como agricultor, y empezó a vivir con su pareja, con la que ahora tiene dos hijos pequeños.

En 2019, a los 24 años, Esteban migró temporalmente a Lima con el proyecto de ganar dinero para invertirlo en la chacra y con ello mantener a su familia. Pero en 2020, la pandemia lo forzó a regresar a su comunidad, pues su sueldo se había reducido drásticamente y permanecer en la ciudad representaba solo un gasto. Debido a las restricciones de movilidad social, realizó parte del tramo caminando.

Para Esteban, la pandemia afectó su bienestar económico, pero también el emocional, pues su cuñado –una figura masculina importante para él– falleció por covid-19. A partir de entonces, él se ha comprometido a velar por el bienestar económico de su hermana, que quedó viuda con dos hijos menores. Durante la pandemia, la familia recibió apoyo gubernamental que, si bien fue muy apreciado, resultó insuficiente.

Actualmente, con 28 años, al evaluar su bienestar, Esteban piensa que tiene lo más importante: salud y trabajo. Planea migrar nuevamente a Lima para tratar de mejorar su situación financiera y recuperar lo perdido en la pandemia. Si bien considera que si estudiara tendría más opciones de trabajo, reconoce que, actualmente, lo que le toca es dedicarse a ganar dinero para asumir su carga familiar. Como señala, la pandemia le cambió la vida y, sin duda, tuvo un impacto en los planes que él tenía para sí mismo y su familia.

taron mayores cargas de trabajo doméstico, lo que contribuyó a una sensación de menor bienestar en comparación con sus pares masculinos. Además, los jóvenes rurales enfrentaron mayores desafíos relacionados con el acceso a servicios básicos, lo que limitó sus oportunidades educativas y laborales.

Conclusiones

El impacto que tuvo la pandemia en el bienestar de los jóvenes varió significativamente según la etapa de vida en la que se encontraban, sus responsabilidades y su lugar de residencia. Por ejemplo, Gabriela se vio obligada a abandonar sus estudios después del confinamiento debido a la falta de recursos tecnológicos de su grupo familiar y de conectividad en su comunidad rural. Además, tuvo que migrar para cubrir las necesidades económicas sus hermanos

menores. Al desempeñarse en múltiples trabajos inestables, ve más lejano su objetivo de concluir sus estudios. Como Gabriela estaba en una etapa más temprana de la vida, la pandemia impactó principalmente en su trayectoria educativa.

En el estudio se presentan otros casos, como el de Aurora (28 años), quien, al estar en una etapa más avanzada de su educación, experimentó mayores preocupaciones relacionadas con su trabajo y las dinámicas familiares. A pesar de haber concluido sus estudios en Psicología, ella no ejerció su carrera, pues tuvo un hijo. Al poco tiempo, comenzó un emprendimiento con su madre, pero tuvo que cerrarlo porque esta se contagió de covid-19. La situación afectó la salud mental de Aurora, generándole altos niveles de estrés, culpa y problemas familiares, incluidos conflictos con su pareja. A pesar de contar con recursos económicos

básicos, Aurora siente que emocionalmente no está bien.

Esteban y Aurora, quienes ya se encontraban en una etapa educativa y laboral más avanzada, experimentaron mayores preocupaciones relacionadas con su trabajo y las dinámicas familiares, pues ellos asumieron que la pandemia había puesto en riesgo su rol como proveedores. Esteban se enfrentó a dificultades laborales debido al confinamiento, mientras que Aurora, al tener que asumir múltiples responsabilidades domésticas y de cuidado, sintió una sobrecarga que deterioró su salud mental.

Asimismo, el área de residencia –urbana o rural– revela diferencias importantes entre los jóvenes. Antes de la pandemia, Esteban migró a Lima en busca de mejores oportunidades laborales, pero la crisis sanitaria lo obligó a regresar a su comunidad de origen para escapar del alto costo de vida y la soledad de la urbe. Sin embargo, si bien encontró alivio a corto plazo por estar cerca de su familia y correr menos riesgo de contagiarse, sufrió las limitaciones estructurales de su localidad rural, como la falta de acceso a internet y la dependencia de trabajos agrícolas estacionales, que afectaron su capacidad de avanzar en sus metas a largo plazo.

Por otro lado, la pandemia dejó consecuencias duraderas en los jóvenes, cuyo alcance dependió de la capacidad de ellas y ellos para recuperarse económicamente y lograr algunos de los objetivos que se habían trazado. En el documento, también se comentan otros casos de jóvenes que sí consiguieron adaptarse y recuperarse tras la crisis. Todos ellos tienen una percepción más positiva de su bienestar actual.

En definitiva, la pandemia ha acentuado las desigualdades, y ha tenido efectos variados y duraderos en el bienestar subjetivo de estos jóvenes, con implicaciones que se extienden más allá de la crisis sanitaria inmediata. Las diferencias de género, el lugar de residencia y el momento del ciclo de vida han jugado un papel decisivo en cómo cada uno de ellos ha experimentado y procesado los acontecimientos, que han afectado su percepción de bienestar y sus expectativas para el futuro. Es necesario que las políticas públicas en el Perú aborden de manera integral estas áreas, con un enfoque en la creación de un futuro más equitativo y sostenible para las generaciones venideras.

Recomendaciones e implicaciones para política pública

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE, 2020¹) ha enfatizado en que el bienestar subjetivo es un componente esencial para lograr un desarrollo más equilibrado y sostenible. Incluir el bienestar subjetivo en la política pública supone incorporar una perspectiva integral sobre la calidad de vida. Esta permitiría crear soluciones más humanas y sostenibles, centradas en mejorar la experiencia de los ciudadanos no solo en términos económicos, sino también emocionales y relacionales.

Los impactos del covid-19 sobre el bienestar juvenil exigen una respuesta coordinada y multisectorial, que aborde las desigualdades y proporcione apoyo específico en las áreas críticas.

A continuación, se señalan recomendaciones para mejorar el bienestar subjetivo de las y los jóvenes peruanos:

a. Educación

- *Mejorar el acceso a la conectividad y los recursos educativos en las zonas rurales:* La pandemia ha dejado en claro la necesidad de que los jóvenes cuenten con un infraestructura digital adecuada para garantizar una educación de calidad. Es crucial que el Estado invierta en tecnologías digitales y en formación docente para el manejo de herramientas virtuales.
- *Revisar el currículum educativo pospandemia:* Incorporar en los programas educativos herramientas de bienestar emocional y habilidades socioemocionales para que los jóvenes puedan gestionar de mejor manera situaciones de crisis.

b. Trabajo

- *Promover políticas de empleo juvenil:* Crear programas específicos de inserción laboral para jóvenes, con énfasis en los que viven en las áreas rurales y en las mujeres, que representan dos de los grupos más afectados. Es esencial diseñar mecanismos para apoyar a emprendedores jóvenes, especialmente en zonas rurales.
- *Fomentar el empleo formal:* Incentivar a las empresas para que contraten formalmente a jóvenes mediante políticas que reduzcan costos laborales e incrementen los beneficios de los empleadores que les proporcionen trabajo estable y protegido.

c. Salud mental

- *Fortalecer los servicios de salud mental:* Ampliar la cobertura de servicios de salud mental, con especial énfasis en las y los jóvenes de áreas rurales y urbanas particularmente afectadas por la pandemia.
- *Promover campañas de concienciación sobre la importancia de la salud mental:* Incluir campañas dirigidas a las y los jóvenes para reducir el estigma en torno a la búsqueda de ayuda psicológica, y facilitar el acceso a servicios de apoyo emocional.

d. Sistemas de cuidados

- *Reconocer y redistribuir las responsabilidades de cuidado:* Las políticas públicas deben abordar la sobrecarga de trabajo doméstico y de cuidados que recae sobre las jóvenes mujeres, promoviendo mecanismos que redistribuyan las tareas de cuidado tanto en el nivel familiar como en el comunitario.

e. Sistemas de protección

- *Ampliar la cobertura de programas de protección social:* Incrementar los programas de asistencia social en las zonas rurales, donde los jóvenes enfrentan mayores vulnerabilidades socioeconómicas. Asegurar que estos programas contengan enfoques específicos que incluyan a las y los jóvenes que han perdido su empleo o abandonado sus estudios durante la pandemia.
- *Fortalecer las redes de seguridad para mujeres jóvenes:* Implementar políticas de protección más robustas frente a la violencia doméstica y de género, que se ha exacerbado durante la pandemia, especialmente para las mujeres de áreas rurales y urbanas marginalizadas.

¹ OCDE (2020). *How's Life? 2020: Measuring Well-being*.