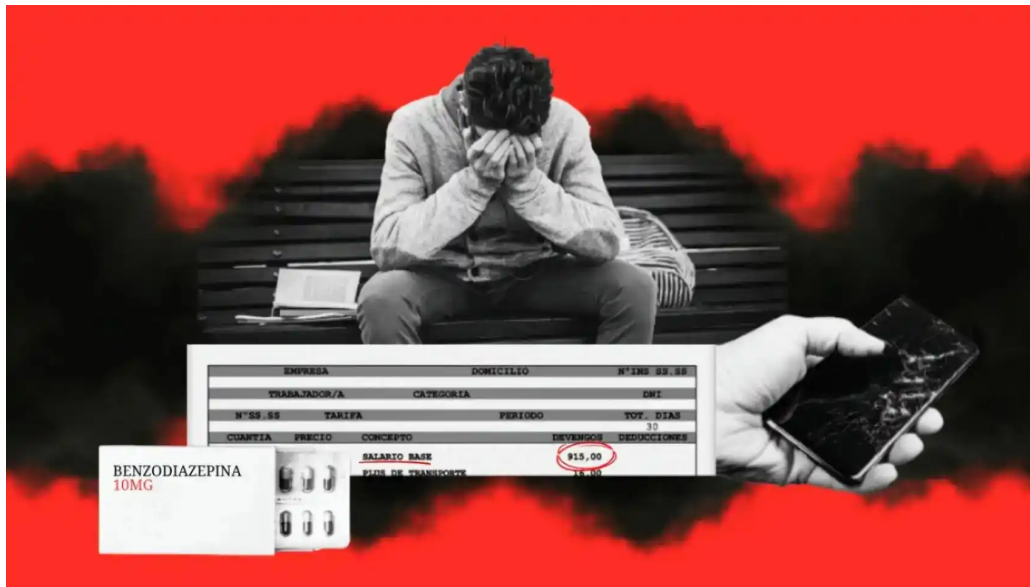


El drama de la 'generación Z': las tres 'plagas' que están destruyendo la salud mental de los adolescentes

- En los últimos meses, el Gobierno ha situado en el punto de mira varios aspectos: las nuevas tecnologías y sus usos y el consumo de alcohol.



Más de la mitad de los jóvenes españoles reconoce tener un problema de salud mental.

Salud mental Jóvenes Porno Dispositivos móviles Redes sociales Alcohol

<https://www.elespanol.com/ciencia/salud/20240302/drama-generacion-plagas-destruyendo-salud-mental-adole...>

María P. Bonmatí

Sábado, 02 marzo 2024

Journalist

Los adolescentes españoles tienen una cita pendiente con la salud mental. Así lo trasladan los datos. Según el último *Barómetro Juventud, Salud y Bienestar 2023*, elaborado por el Centro Reina Sofía de Fad Juventud, **el 59,3% de los jóvenes de nuestro país** reconoce padecer problemas de salud mental. Del mismo informe se desprende un dato preocupante: por primera vez el número de jóvenes que ha tenido alguna vez ideaciones suicidas (48,9%) supera a los que nunca han pensado en ello (47%). Es una muestra más de lo que expertos han denominado la *pandemia invisible*.

Para arrojar luz sobre ella, desde 2020, el 2 de marzo se celebra el **Día Mundial del Bienestar Mental para Adolescentes**. La fecha sirve para poner sobre la mesa cuáles son los principales problemas que afectan a este grupo poblacional. También para dar con un remedio mejor que una *pastillita*. En base a los últimos datos presentados por Sanidad, el consumo de benzodiazepinas y otros hipnosedantes entre menores de 18 se ha triplicado en las últimas tres décadas. Como insisten los expertos "dopar a la gente con pastillas no es la solución".

Las nuevas tecnologías juegan un papel predominante en esta problemática. Como señalaba a EL ESPAÑOL Antonio Cano-Vindel, catedrático de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, los jóvenes deben lidiar en su día a día con lo que ha bautizado como **fatiga de la interacción**, el agotamiento que produce el estar siempre conectado a través de un teléfono.

["Yo soy ludópata": así es el infierno de un adicto a las apuestas con sólo 22 años]

Esta misma semana, Fad Juventud presentaba un estudio que avisaba de esto mismo. Según los datos recolectados, el abuso de las nuevas tecnologías lleva a los jóvenes a **desatender cuestiones tan básicas como dormir** . Concretamente, el 42,5% asegura sacrificar horas de sueño para quedarse con el móvil. Otros las restan de estudiar (40,5%), practicar deporte (30,1%), leer (29,5%) o estar con los amigos (22,5%).

Menos autoestima, más ansiedad

"Cada vez nos encontramos con más casos de dependencia y de hábitos no seguros de uso, con importantes **repercusiones en la autoestima** , en el estado anímico y en los niveles de ansiedad de los jóvenes", explica a este diario Silvia Campos, psicóloga clínica y jefa de estudios del grado de Psicología y del máster de Psicología General Sanitaria de la Universidad Alfonso X el Sabio (UAX).

Hace apenas unos días, la ciudad de Nueva York presentaba una demanda contra TikTok, Meta, Snap y YouTube por "alimentar la crisis nacional de salud mental juvenil". Numerosos estados norteamericanos han emprendido acciones similares. En esta última denuncia, constaba la evaluación de numerosos expertos en materia alertando que estas plataformas **manipulan y crean una adicción intencionada** en los menores.

Un estudio realizado por profesionales de la Universidad de Carolina del Norte (EE. UU.) constató que el uso de redes sociales tenía la capacidad de modificar el cerebro de los adolescentes. Según los investigadores, "las conductas de comprobación de redes sociales en la adolescencia temprana pueden afinar la sensibilidad del cerebro a **recompensas y castigos sociales** ".

[Uno de cada cinco jóvenes en el mundo ya sufre desórdenes alimentarios según un gran estudio]

"Las redes sociales activan los centros de recompensa de nuestro cerebro y ello aumenta la sensación de bienestar, lo que aumenta la posibilidad de **desarrollar psicopatologías** como las conductas adictivas", aclara Campos.

Al hilo de estas palabras, una investigación realizada por la Royal Society of Public Health y la Universidad de Cambridge recopiló testimonios de cientos de jóvenes afectados por este problema. Entre sus líneas, se lee: "Pierdo mucho tiempo en mirarlas una y otra vez. No puedo hacer los deberes, **no hablo con mi familia ni con mis amigos** . Incluso pierdo horas de sueño por la noche".

Algunos relatos suben más el nivel de crudeza: "El **bullying en Instagram** me ha llevado a autolesionarse e intentar suicidarme".

Amplificador de problemas

Las nuevas tecnologías se han convertido en un amplificador de problemas de siempre. Por eso, el Gobierno aprobaba el pasado enero la creación de un grupo de 50 expertos para estudiar su impacto y dar pie a un proyecto de **ley para la protección integral de los menores en Internet** .

El porno es una de las piezas centrales de esta nueva norma. "Los datos son demoledores. Uno de cada cuatro jóvenes de menos de 12 años ha tenido o tiene acceso y consumo porno. Casi la mitad de los jóvenes de menos de 15 años lo consumen. Y esto no es puritanismo. Esto **afecta a la formación de nuestros adolescentes** y también a los comportamientos futuros que puedan tener en un tema tan trascendental como es la igualdad", afirmaba el propio presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, en una entrevista con *El País*.

Sus palabras van contrastadas con datos. Según el informe *Juventud* y pornografía en la era digital, un 24,4% de jóvenes españoles consume con frecuencia contenidos pornográficos que **muestran violencia física y/o verbal**.

[El auge de los hikikomoris en España: así son los hombres jóvenes que rechazan vivir en sociedad]

Como aclara Campos, los peligros del porno en edades tan cortas se podrían resumir en cuatro puntos: "Representa un **modelo de relación sexual sesgado** y un concepto de placer muy ligado a la genitalidad, en el que se exageran determinadas prácticas eróticas", "**perpetúa estereotipos de género**", presentando a la mujer con un rol sumiso y al hombre con un rol de control", "presenta la violencia y el control como algo atractivo" y "genera unos modelos de belleza corporal y atractivo de hombres y mujeres que también **afectan a la autoestima**".

"La pornografía en Internet ha venido a sustituir el diálogo y la educación sexual. Piensan que lo que ven en esa pornografía, en esas pantallas es la realidad, con la salvedad de que los vídeos más vistos manifiestan sumisión de la mujer y violencia", coincide Guillermo Fouce, doctor en Psicología y profesor en la Universidad Complutense de Madrid.

Por ello, como incide Campos, "se hace necesario **potenciar el papel de la educación sexual** para adquirir los conocimientos necesarios para desarrollar una sexualidad saludable y evitar que la pornografía sea la primera vía de acceso a la información".

Sin olvidar problemas de **fondo**

Parece que los legisladores están en vías de frenar estas *plagas*, pero hay una que permanece inalterable con el paso de los años: el consumo de **alcohol**. Según los últimos datos de la **encuesta ESTUDES** del Plan Nacional Antidrogas, **más del 70% de los menores entre 14 y 18 años** ha consumido esta sustancia en el último año.

Este enero, Sanidad anunciaba la creación de una **ley de Alcohol y Menores**. La titular del ministerio, Mónica García, hablaba con impotencia del dato antes mencionado. EL ESPAÑOL tuvo la oportunidad de entrevistar a una joven adicta a esta sustancia desde los 15 años. "Yo comencé bebiendo con los amigos **para divertirme**, pero, al final, cuando tenía el problema con el **alcohol**, lo hacía para olvidarme de la depresión constante en la que vivía. Me levantaba un día con resaca, pensaba 'vaya asco todo lo que hago' y, para no sentirme así, bebía", contaba.

Como aclara Campos, los efectos de esta sustancia en menores son "múltiples". Unos son **biológicos**, con alteraciones del sueño, del apetito, cansancio, etc. Otros **psicológicos**. Es normal que haya cambios en el estado de ánimo, mayor irritabilidad y/o problemas de concentración, entre otros. Y no hay que olvidar **la esfera de lo social**, daños en el entorno por el cambio de comportamiento.

"Es usual que el adolescente tenga interés por probar nuevas experiencias. Ello, unido a su escasa capacidad para valorar las repercusiones de su comportamiento o la necesidad de **sentirse integrado en el grupo**, le puede llevar a asumir conductas de riesgo entre las que se encuentra el [alcohol](#) y otras [drogas](#)", aclara la psicóloga.

Más allá de los cambios legislativos que intenta introducir el Gobierno, una **buena comunicación** con los menores es la herramienta que recomiendan los expertos para intentar poner fin a las tres *plagas* que más perturban la salud mental de nuestros adolescentes.