

Enfermedades **Vida saludable** **Salud mental** **La Tribu** **El botiquín**

SALUD MENTAL

Psicólogos y psiquiatras analizan la medida de Australia para prohibir las redes a menores de 16: «El mayor desafío de los jóvenes es vivir buscando gustar»



LUCÍA CANCELA
LA VOZ DE LA SALUD

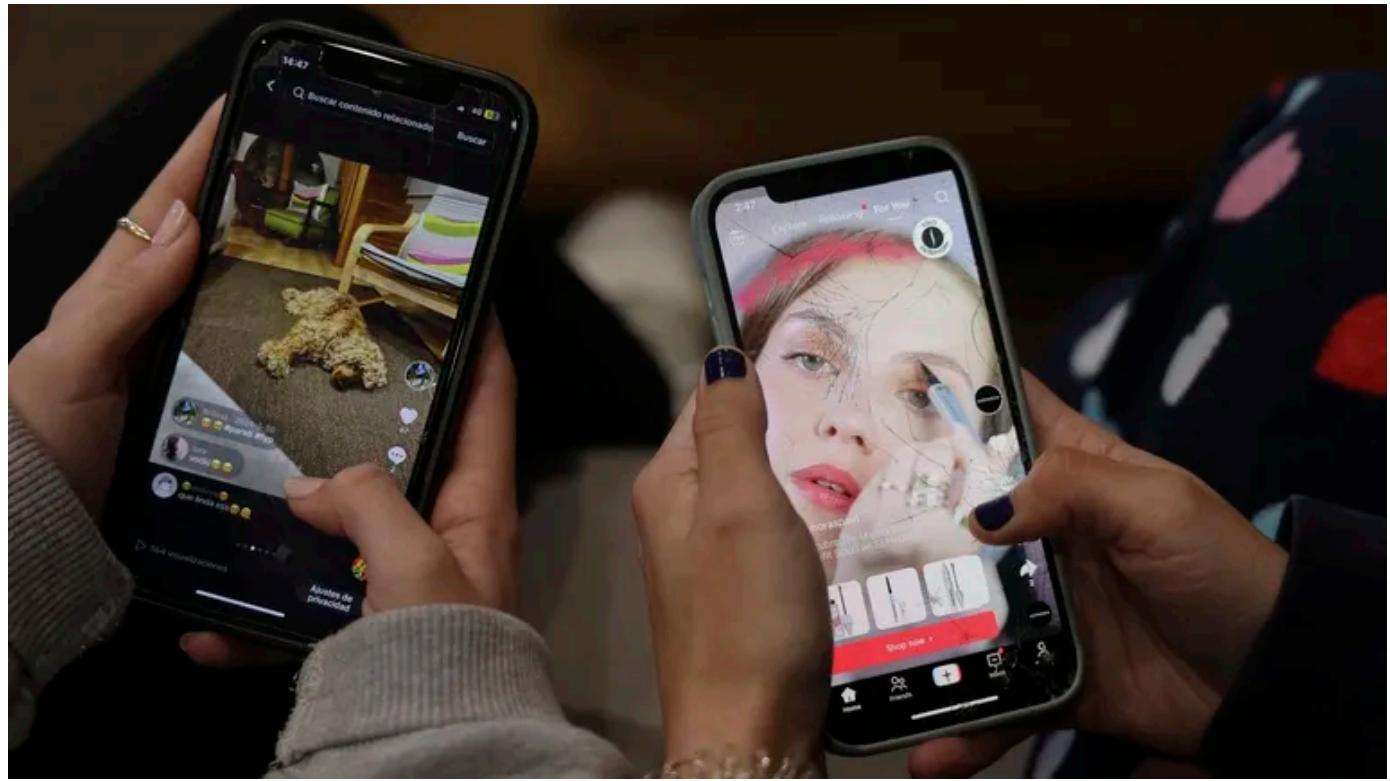


Imagen de archivo de un par de jóvenes usando redes sociales. XOAN A. SOLER

Los especialistas en salud mental aplauden la norma, pero consideran que solo debe ser el primer paso e inciden en la falta educación en entornos digitales

06 dic 2025 . Actualizado a las 11:19 h.



Comentar · 32

Newsletter

Salud, bienestar y nutrición

[¡Suscribirme a la newsletter!](#)

La medida de Australia de prohibir el acceso de menores de 16 años a las redes sociales, pionera en el mundo, y que el próximo miércoles se hará efectiva, es el espejo en el que psiquiatras y psicólogos quieren que los países empiecen a mirarse. Si bien aún quedan cosas por hacer, la ley ha hecho que las plataformas empezasen ya a suspender las cuentas de los perfiles de quince o menos años.

Los datos para respaldarla que aportó el Gobierno australiano fueron claros: un estudio encargado por Camberra revela que el 96 % de los jóvenes de entre 10 y 15 años utiliza redes sociales. De ese grupo, siete de cada diez se han encontrado con contenido o conductas perjudiciales, que abarcan desde mensajes misóginos hasta vídeos violentos o materiales que promueven trastornos alimentarios o el suicidio. Según el informe, esto se explica por el propio «diseño de las plataformas, que los empuja a pasar más tiempo delante de las pantallas, mientras les suministra contenido potencialmente dañino para su salud y bienestar».

El primer ministro, **Anthony Albanese**, advirtió en noviembre del año pasado, durante el debate de la nueva normativa en el parlamento, que el uso excesivo de redes sociales representa un peligro para la salud física y mental de los menores, especialmente de las niñas, debido a las representaciones nocivas del cuerpo y a los contenidos misóginos a los que son expuestas.

Los expertos consultados coinciden en esta visión de las plataformas digitales. La presidenta de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental, **Marina Díaz Marsá**, describe la medida australiana como algo «muy necesario». La entidad ha iniciado contactos con los diferentes partidos políticos «solicitando una iniciativa semejante en España» porque, reconoce la especialista, están muy preocupados por el aumento de la prevalencia de trastornos mentales y su relación con las redes sociales.

Estas hacen de factor contribuyente. Así, la prevalencia de estas afecciones en la población infantojuvenil «ha aumentado desde que aparecieron las redes sociales». En concreto, la experta habla del incremento de trastornos depresivos, de ansiedad,

alimentaria, así como de insomnio.

La afectación se puede dividir en cuatro aspectos. El primero, el neuropsicológico: la rapidez que implican las redes hacen que los adolescentes, que están formando sus cerebros, tengan cada vez una menor tolerancia a la frustración, más incapacidad para posponer la gratificación y más impulsividad: «Internet es rápido», destaca la doctora.

Segundo, la construcción de su identidad. «Los adolescentes están creando su identidad. En las redes, se comparan constantemente con supuestos cuerpos perfectos, vidas ideales y gente que se supone que es feliz», detalla. Esto coincide en el tiempo con una etapa de la vida donde prima la inseguridad. «Al compararse, pueden sentirse frustrados y sienten que su vida no vale la pena», dice la presidenta.

Francisco Villar, experto en suicidio en adolescentes: «No hay un político que sea capaz de decir "vamos a proteger a nuestros hijos de las pantallas"»

LOIS BALADO



Con este tipo de plataforma, el acoso se mudó y se extendió a la red. Ya no solo se produce en las aulas, sino en su habitación. Y, por último, la psiquiatra destaca el problema del insomnio: «Muchos jóvenes se enganchan a las redes sociales por la noche y, aunque esto no es un trastorno en sí mismo, es precipitante de otros como la ansiedad o la depresión», alerta la especialista, que es consciente de la necesidad de tomar medidas a todos los niveles, como facilitar la conciliación de los padres. «Muchos jóvenes pasan horas solos en casa y aquí entran las redes», sentencia.

José Pedro Espada, miembro de la Subdivisión de Psicología Infantojuvenil del Consejo General de la Psicología de España (COP), conoce esta problemática de cerca, pues ha realizado estudios con unos 8.000 participantes. «La frecuencia de uso es muy alta», señala. Si bien todavía no se puede decir que las redes sociales causen trastornos de la salud mental, la investigación observa una asociación. «No significa necesariamente que las redes sociales producen depresión, pero hay una relación porque los niños con peor estado de ánimo usan más redes sociales».

Ahora bien, ¿qué fue antes: el huevo o la gallina? Tal vez ambas. «Puede ser que los niños y adolescentes que se sienten emocionalmente peor acuden a las redes sociales como un mecanismo de escape o de evasión, o al contrario, que invertir mucho tiempo en redes sociales no beneficia a la sintomatología emocional positiva»,

autolesivas. «El multiplicador del riesgo mediante las redes existe», señala. Lo mismo sucede con los trastornos de la conducta alimentaria.

Con todo esto encima de la mesa, Espada valora de manera positiva el paso adelante que ha dado Australia. «No se trata de demonizar las redes, pero hay que proteger a nuestros menores cuando todavía no están lo bastante preparados porque no tienen una madurez suficiente para usarlas», apunta.

La psicóloga **Alicia Banderas** recuerda que los jóvenes, aunque sean nativos digitales, todavía no tienen una educación digital suficiente como para enfrentarse al mundo de las redes sociales. «Si un cerebro que está en construcción y en desarrollo, abusa de un scroll infinito, va a tener unos problemas de atención sostenida, de memoria o una reducción de la capacidad de planificación y espera», resume.

La especialista en salud mental observa, además, una afectación emocional que, incluso, le preocupa más. «El mayor desafío que tienen ahora los adolescentes es que están tratando de vivir en un escaparate buscando gustar antes de gustarse ellos mismos. Antes, el proceso de gustarte o de mirarte lo hacías en el espejo del baño, ahora lo haces en la cámara frontal de Instagram», comenta. El precio a pagar es una baja autoestima o un concepto autonegativo, que alimenta la angustia o la ansiedad. Además, se produce una desconexión. «Se supone que están más conectados que nunca, pero en realidad están más desconectados de su grupo de iguales, de la

a una pantalla, también te desapegas de tus propias ilusiones, de tus deseos, la esperanza o de tus sueños de proyectos vitales», concluye.

Marina Díaz, psiquiatra: «Los jóvenes deben saber que en las redes sociales se usan filtros de belleza y se modifican las fotografías»

LUCÍA CANCELA



Necesidad de más educación

Alejandro de la Torre Luque, doctor en Neurociencias y profesor del Departamento de Medicina Legal, Psiquiatría y Patología de la Universidad Complutense de Madrid, destaca que no todo el universo de las redes sociales es negativo. «Tienen una vertiente muy positiva, en el sentido de que ayudan a la relación social, a la conexión

siempre y cuando se utilicen dentro de unos límites y supervisión. De lo contrario, el riesgo de problemas se incrementa. El investigador divide las consecuencias en dos líneas. Por un lado, la perpetuación de nichos y de la conducta perjudicial. «Se observan subgrupos o comunidades que se encargan, por ejemplo, de dar voz al discurso de odio o, en el caso de la conducta autolesiva y suicida, de compartir sus métodos», señala De la Torre. Y, por otro, la hipótesis de *the poor gets poorer*. En español, se traduce como que “el pobre se vuelve más pobre”, que sugiere que los individuos introvertidos o con problemas a la hora de socializar usarán internet como una forma de escapismo, lo que posiblemente conduciría a empeorar su situación. «Está relacionado con aquellas situaciones en las que hay vulnerabilidades extremas, una carencia de habilidades», apunta el doctor en Neurociencias.

De la Torre considera que la medida de Australia, si bien se sitúa a la vanguardia, no es suficiente ni se centra en el quid de la cuestión: la falta de educación. «Los beneficios pueden tener un carácter paliativo en el sentido de que va a cortar una serie de riesgos cuando la conducta o acción ya está instaurada», señala. El especialista prefiere apostar por enseñar a moverse en entornos digitales tanto al joven como a la familia: «Muchas veces, los adultos usan más el móvil que los propios hijos; hay que educar con el ejemplo», añade.

En la misma línea se pronuncia la psicóloga **Iria Calleja**, vocal de la Sección de Psicoloxía Educativa del Colegio Oficial de Psicoloxía de Galicia (COPG), quien considera que los jóvenes encontrarán otras vías para crearse un perfil. «Tanto en las escuelas como en las familias tenemos que dotarles de las herramientas cognitivas para saber interpretar de forma crítica lo que están recibiendo», precisa la experta, quien recuerda que las redes suponen tantos peligros como oportunidades.

Para la especialista, la barrera debe estar en la madurez de cada chico. Es decir, si un joven ha desarrollado lo suficiente el pensamiento formal y es capaz de comprender las consecuencias a largo de plazo de cada acción puede tener hacer uso de las redes. «Si además les sumamos pensamiento crítico, es decir, que puede interpretar los mensajes que recibe y sabe que, por ejemplo, el trabajo de un *influencer* es vender cosas, las redes no son peligrosas», contempla Calleja. Por eso, considera que la prohibición no debe ser el camino.