

Salud mental adolescente: el impacto del entorno digital y la importancia de la contención temprana

El médico especialista en pediatría Fernando Zingman advirtió que muchos adolescentes "se etiquetan como depresivos a partir de lo que ven en redes sociales, sin un abordaje profesional, y eso marca su identidad".

Zingman abordó los resultados de un estudio reciente que exploró la percepción adolescente sobre la salud mental, al revelar un fenómeno preocupante: los jóvenes, en ausencia de educación formal, recurren a las redes sociales para interpretarse a sí mismos.

"Hay un proceso de autoetiquetamiento que puede ser peligroso. Un chico puede estar triste, ver un contenido que dice 'esto es depresión' y empezar a definirse desde ahí. Esa construcción identitaria puede ocultar problemas que se resolverían con escucha y participación comunitaria, sin necesidad de grandes intervenciones clínicas", detalló.

"No hay educación en salud mental. Lo único que existe es

un discurso básico sobre salud integral. El vacío se llena con contenidos en redes sociales, que no siempre son seguros ni verificados", indicó.

Zingman también enfatizó que, ante los primeros signos de malestar emocional, los adolescentes suelen recurrir primero a sus pares, lo que plantea una oportunidad para desarrollar programas de primeros auxilios emocionales. "Así como con la ESI (Educación Sexual Integral) las chicas se aconsejan entre sí sobre anticoncepción, lo mismo podría suceder con la salud mental. Si formamos a los chicos en herramientas básicas, podrían ayudar mucho a sus amigos", repasó desde su rol como investigador principal en Fundar.

El especialista reveló una crítica recurrente hacia la actitud de los adultos, tanto dentro del ámbito escolar como familiar: "Los chicos describen a los adultos como vacilantes, poco confiables. Cuentan casos donde de ante un hecho grave como el

bullying, la respuesta fue 'no se peleen, háganse amigos'. Eso es minimizar el problema y deja a los chicos sin contención".

El análisis que presentó el médico señala importantes desafíos en materia de infraestructura, disponibilidad de profesionales y sistemas de registro: "Hoy no podemos saber cuántos intentos de suicidio hay por año. No hay un sistema de monitoreo. Y eso sería clave, porque cada suicidio suele estar precedido por varios intentos. Si supiéramos cuántos hay, podríamos tener una idea más clara del estado de salud mental de nuestra población adolescente".

Uno de los puntos más alarmantes de su análisis es la correlación entre el uso de celulares y el aumento de los trastornos emocionales. "Los sentimientos de soledad y malestar crecieron en paralelo a la distribución masiva de celulares entre los chicos. Las curvas son similares", subrayó.

Para Zingman, el debate no



es solo médico, sino cultural y social. Comparó la actual relación entre jóvenes y tecnología con otras crisis, como la obesidad y el consumo de alcohol. "Durante décadas dimos galletitas a los chicos sin pensar en sus consecuencias. Costó muchísimo imponer el etiquetado frontal. Con el alcohol pasa lo mismo. Y hoy con los celulares, es como si entregáramos a los chicos al mercado sin cuestionarlo", advirtió.

En esa línea, cuestionó también el rol de los adultos en el uso de tecnología. "Nosotros también estamos atrapados. Para calmarlos les damos una pantalla. Pero no podemos seguir sin reflexionar sobre lo que eso significa para su salud mental. Hay

ansiedad, hay depresión, hay intentos de suicidio. Y eso necesita dispositivos de atención, especialistas y también comunidades que sepan resolver problemas básicos", afirmó.

Finalmente, Zingman insistió en que, aunque cambiar los determinantes sociales y tecnológicos lleve tiempo, la atención debe ser inmediata. "Más allá de que ganemos o no la batalla contra el celular, lo que importa es que haya servicios hoy. No podemos esperar. Necesitamos fortalecer el sistema y acompañar a las familias. Los padres tienen que entender que hablar con sus hijos es necesario", concluyó.

Fuente: Infobae