



EL PAPEL DE LOS CUIDADOS  
Y LA SOCIEDAD FRENTE A LA  
CRISIS DE SALUD MENTAL

# Vínculos saludables: la clave para el bienestar digital de los adolescentes

Ser adolescente es una aventura mental y emocional que hoy se vive también desde —y a través de— las tecnologías de la información y la comunicación. La salud mental corre más o menos riesgo en función de nuestra capacidad de establecer vínculos sociales y entender las múltiples dimensiones del cuidado.

# A

Actualmente, una de cada seis personas en nuestro planeta tiene entre diez y 19 años, es decir, está en la adolescencia, etapa vital en la que los seres humanos experimentamos grandes cambios y en la que la salud mental puede verse afectada por múltiples factores. Se estima que el 14 % de la población mundial adolescente padece algún trastorno mental, aunque son muchos los que carecen de un diagnóstico y un tratamiento adecuados<sup>1</sup>. Los trastornos más comunes son la ansiedad y la depresión, y afectan a las relaciones sociales, al rendimiento académico, e incluso pueden llevar al suicidio, tercera causa de defunción en las personas de 15 a 29 años. También son frecuentes los trastornos del comportamiento, como el déficit de atención e hiperactividad y el trastorno disocial, así como los trastornos de la conducta alimentaria, la psicosis y el consumo de sustancias tóxicas<sup>2</sup>.

En este contexto, hay que considerar también la presencia y uso masivo de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). El informe *Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes*, realizado por Red.es en 2023<sup>3</sup> analiza cómo el uso intensivo de estas tecnologías influye en la salud mental de este sector de la población en España. Si bien son muchos los efectos positivos asociados al uso de las TIC (aceptación social, expresión creativa, conexión con amistades, etc.), también existen efectos negativos y riesgos a tener en cuenta. Entre ellos, la reducción de interacciones presenciales, el aislamiento social, los problemas emocionales, el uso

compulsivo de servicios digitales y diversos trastornos mentales asociados.

Según el mencionado informe, entre los fenómenos que contribuyen al deterioro de la salud mental se encuentran el miedo a perderse algo (FOMO, de las siglas en inglés de *Fear Of Missing Out*), los comportamientos adictivos, la obsesión por cánones estéticos y el excesivo tiempo frente a las pantallas, de donde se derivan dificultades relaciones a nivel familiar y social.

Ahora, además, hay que contar con los efectos disruptivos de la inteligencia artificial generativa. Si bien tiene aplicaciones interesantes, puede influir en la salud mental de los adolescentes de manera negativa intensificando la retención de los usuarios frente a las pantallas, la exposición a contenidos inadecuados e información falsa, el ciberacoso, la manipulación emocional y la distorsión de la autoimagen y la identidad personal.

## Riesgos de la IA

Una reciente investigación dirigida por Karen Mansfield<sup>4</sup>, de la Universidad de Oxford, advierte de los riesgos que implican los dispositivos basados en IA que intentan imitar las capacidades cognitivas y de razonamiento de los humanos, al tiempo que son capaces de generar *deepfakes* o informaciones falsas eficaces. El estudio revela también el escaso consenso que existe entre los especialistas acerca del impacto de las TIC en la salud mental de los jóvenes, así como la falta de estudios específicos relacionados ►►



**La transformación de los vínculos familiares y la configuración de nuevos vínculos con el entorno es un factor crítico en la adolescencia**

# El dolor emocional rara vez tiene una sola causa, porque en nuestras vidas existen múltiples "otros"



con la influencia que está ejerciendo la inteligencia artificial.

Con todo, hay que admitir que la interacción entre adolescencia, condiciones sociales, TIC y salud mental es ciertamente compleja, y aún falta profundizar mucho más en el conocimiento basado en la evidencia científica. Pero eso no implica que debamos quedarnos de brazos cruzados, esperando a despejar todas las dudas. Entre otras razones, porque vivimos un periodo histórico de profundos y continuos cambios que nos sitúan, una y otra vez, en la frontera de lo que desconocemos<sup>5</sup>. Aunque sea sobre un principio de provisionalidad, es necesario explorar respuestas a una situación que socialmente se percibe como un fenómeno cada vez más grave.

## Salud mental: niveles

En un artículo publicado recientemente en la *Revista Iberoamericana de Gobierno Local*<sup>6</sup>, he tenido ocasión de proponer a debate un modelo de aproximación a la problemática de la salud mental de la población infantil y adolescente. La propuesta se adecúa, según creo, a las posibilidades de actuación de los ayuntamientos, a las organizaciones educativas y al tejido asociativo de la sociedad civil, además de ser aplicable a otros sectores de la población.

Este modelo representa la realidad de la salud mental en forma de iceberg. Mientras en su zona emergente encontramos una creciente acumulación de patologías mentales diagnosticadas (nivel 1), inmediatamente por debajo del nivel del agua se extiende una gran masa de hielo en la que se concentran las patologías aún no diagnosticadas (nivel 2).

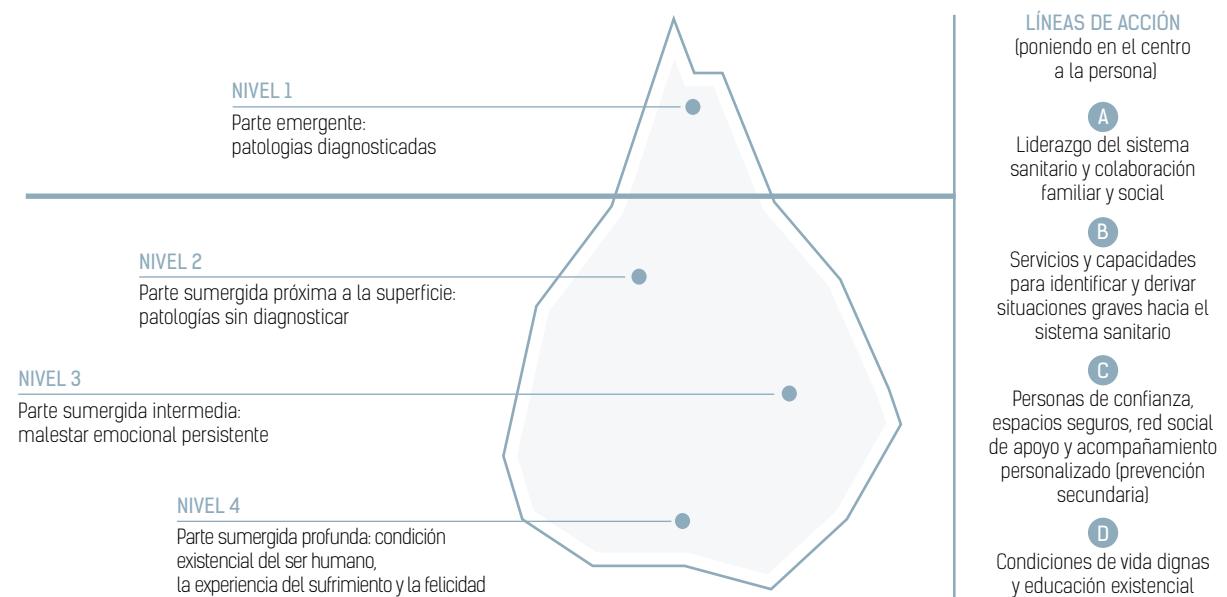
Si seguimos descendiendo, daremos con todas esas personas que tienden a experimentar sufrimiento persistente o crónico, muchas de ellas en riesgo de evolucionar hacia la enfermedad mental (nivel 3). En lo más hondo, en la zona menos bañada por la luz solar, se encuentra una condición humana inexorable y universal: la experiencia del sufrimiento (nivel 4). El ser humano es un animal sintiente, que padece dolor emocional, de manera más o menos intensa y duradera, en múltiples ocasiones, desde el nacimiento hasta la muerte.

Cada uno de los niveles expuestos puede recibir respuestas específicas a través de cuatro líneas de acción:

- A. Las patologías diagnosticadas (nivel 1) deben ser atendidas por servicios clínicos especializados que, en muchos casos, necesitan contar con la colaboración de un entorno familiar y social que apoye los tratamientos.
- B. En el siguiente nivel, donde se concentran las patologías no diagnosticadas (nivel 2), cobran protagonismo los servicios y dispositivos de identificación y derivación de casos. Eso incluye la atención médica primaria y pediátrica, los servicios sociales, el profesorado de los centros educativos y el tejido asociativo, entre otras figuras. En este nivel cobran gran importancia también la información y asesoramiento que puedan recibir las familias.
- C. Más abajo, donde se sitúa el malestar emocional crónico (nivel 3), importa el papel que pueden desempeñar tanto los entornos seguros donde sentirse aceptados, exentos de cualquier forma de violencia, como las personas de referencia. Estas últimas, desde la confianza y el buen criterio,

## EL ICEBERG DE LA SALUD MENTAL

Un modelo psicosocial de comprensión de la problemática de la salud mental para ayuntamientos y organizaciones educativas.



Fuente: elaboración propia, revisado y adaptado de Malagón Terrón, 2024.

pueden proporcionar acompañamiento y apoyo emocional para construir vínculos sanadores.

- D. En el nivel más profundo, el trabajo necesario debe orientarse en dos direcciones complementarias:
  - Crear las condiciones que aseguran la calidad de vida, interviniendo en áreas tan diversas como vivienda, salud, educación, cultura, deporte, consumo, transporte, medios de comunicación, seguridad ciudadana, medioambiente o urbanismo.
  - Fomentar que los ciudadanos adquieran habilidades o competencias existenciales: gestión emocional, asertividad, empatía, resiliencia, resolución dialogada de conflictos, trabajo en equipo, liderazgo distribuido, planifica-

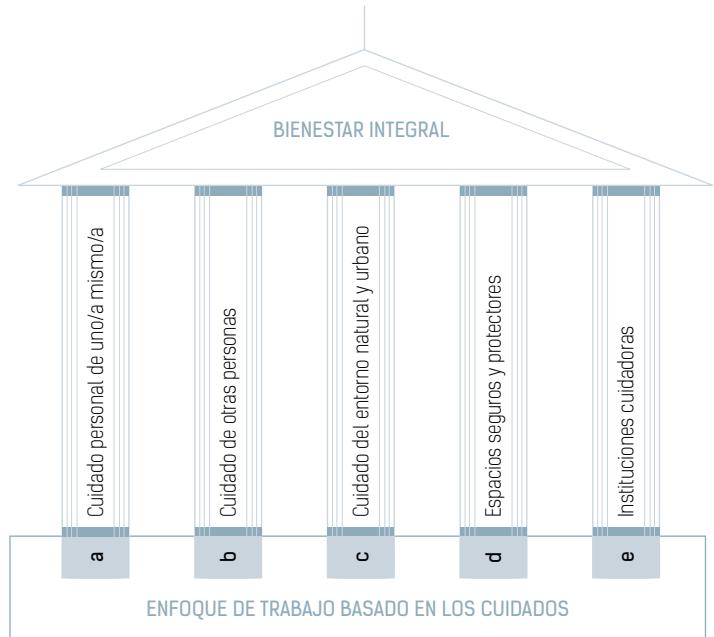
ción, etc. Esto ayudará a prevenir y manejar el sufrimiento, rebajando su impacto y haciéndolo productivo para mejorar la vida, tanto a nivel personal como colectivo. Aquí adquiere sentido enseñar, desde la primera infancia, el difícil arte de construir y gestionar los vínculos sociales.

Este modelo se complementa con un enfoque de trabajo basado en los cuidados, cuya perspectiva transversal aplicada a las políticas públicas tiene en cuenta cinco aspectos o pilares fundamentales:

- a) El cuidado personal, que cada persona practica sobre sí misma, con una visión integral de su salud (física, psicológica, relacional...).

# La creación de espacios seguros e instituciones cuidadoras formarían parte de este enfoque basado en los cuidados

## UN ENFOQUE DE TRABAJO BASADO EN LOS CUIDADOS



Fuente: elaboración propia, revisado y adaptado de Malagón Terrón.

- b) El cuidado hacia otros seres humanos, de distinta condición y procedencia, conocidos y no conocidos, próximos y lejanos.
- c) El cuidado del medioambiente natural y urbano, protegiendo la biodiversidad y contribuyendo a la existencia de hábitats acogedores.
- d) La creación y mantenimiento de espacios seguros y protectores, inclusivos y libres de cualquier forma de violencia.
- e) La construcción de instituciones cuidadoras, caracterizadas principalmente por proporcionar a las personas una atención suficiente, empática y respetuosa con sus derechos.

## Aprendizaje y vínculos

Si nos paramos a pensar un poco, la mayor parte de nuestras experiencias de felicidad o sufrimiento suelen estar ligadas a las relaciones con otras personas: familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo, jefes, clientes, etc. El estado emocional que experimentamos con ellas, sea positivo o negativo, más o menos intenso, pasajero o duradero, puede ser interpretado como un indicador del estado en el que se encuentra cada una de nuestras relaciones.

El vínculo humano necesita de, al menos, un “otro” para configurarse<sup>7</sup>, pero no siempre ese “otro” es un ser humano, pues también establecemos vínculos con otros seres vivos (animales y plantas), con elementos naturales (montañas, ríos, bosques...), con objetos fabricados por los seres humanos (banderas, edificios...) y con ideaciones (identidad personal, religiones, ideologías políticas, filosofías de vida, marcas comerciales, etc.).

El dolor emocional y, en su extremo, la enfermedad mental puede leerse como manifestaciones o síntomas de un vínculo problemático con algún “otro”, no siempre humano. Hoy las TIC y, recientemente, la

desde el enfoque basado en los cuidados, se trata de crear las condiciones sociales y educativas necesarias para que las personas puedan alcanzar mayores niveles de bienestar integral. En este sentido, los ayuntamientos, los centros educativos o cualquier otra institución o entidad social pueden preguntarse: ¿De qué forma nuestras actuaciones se apoyan y tienen en consideración cada uno de los cinco pilares de este enfoque? ¿Dónde están nuestras áreas de mejora?

inteligencia artificial, se han constituido en un “otro” de gran poder vinculante. Pero no es aconsejable responsabilizar únicamente a este o aquel “otro” amenazante. El dolor emocional rara vez tiene una sola causa porque en nuestras vidas existen múltiples “otros” y múltiples vínculos interdependientes.

Sobre esta base, y teniendo en cuenta que la configuración y transformación de los vínculos familiares y de nuevos vínculos con el entorno es un factor crítico en la adolescencia, conviene aprender a esta edad cómo construir vínculos saludables con uno mismo y con el entorno.

El modelo iceberg presentado admite en todos sus niveles plantear las distintas líneas de actuación ante la problemática de la salud mental y el malestar emocional como un desafío en términos de sanación de vínculos deteriorados y construcción de vínculos sanadores. Igualmente, el enfoque de trabajo basado en los cuidados propone tener en cuenta cinco pilares directamente implicados en la construcción de vínculos que contribuyan al bienestar integral de la persona.



## Autor



FRANCISCO JAVIER MALAGÓN TERRÓN

Doctor en Educación y máster en Psicopedagogía. Profesor en la Universidad Complutense de Madrid y en la Universidad Internacional de La Rioja. Experto en comunicación y tecnología educativa, infancia y adolescencia. Miembro de la Comisión de Gobierno de la red internacional IberInfancias.

## Notas

- <sup>1</sup>OMS, 2022, 2024.
- <sup>2</sup>OMS, 2024; Elia, 2023.
- <sup>3</sup>Red.es, 2023.
- <sup>4</sup>Mansfield et al., 2025.
- <sup>5</sup>Innerarity, 2022.
- <sup>6</sup>Malagón Terrón, 2024.
- <sup>7</sup>Pichon-Rivière, 1985.

## English

*The role of care and society in the face of the mental health crisis*

### HEALTHY CONNECTIONS: THE KEY TO ADOLESCENTS' DIGITAL WELLBEING

*Being an adolescent is a mental and emotional adventure that today is also experienced through and with information and communication technologies. Mental health is more or less at risk depending on our ability to build social bonds and understand the multiple dimensions of care.*

**Keywords:** adolescence, well-being, caregiving, artificial intelligence, mental health, ICT, relationships, connections.

## Bibliografía

Elia, J. *Introducción a los trastornos de la salud mental en niños y adolescentes*. Manual MSD Disponible en: <https://www.msmanuals.com/es/hogar/salud-infantil/trastornos-de-la-salud-mental-en-ni%C3%B1os-y-adolescentes/introducci%C3%B3n-a-los-trastornos-de-la-salud-mental-en-ni%C3%B1os-y-adolescentes>

Innerarity, D. (2022): *La sociedad del desconocimiento*. Primera edición. Barcelona, Galaxia Gutenberg.

Malagón Terrón, F. J. "Políticas locales de infancia y adolescencia desde las perspectivas de derechos, vínculos y cuidados" en *RIGL (Revista Iberoamericana de Gobierno Local)* (2024, 27). Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14352/113492>

Mansfield, K. L., Ghai, S., Hakman, T., Ballou, N., Vuorre, M. and Przybylski, A. "From social media to artificial intelligence: improving research on digital harms in youth" en *The Lancet Child & Adolescent Health* (2025, 9(3), pp. 194-204). Disponible en: [https://www.thelancet.com/journals/lanch/article/P1152352-4642\(24\)00332-8/abstract](https://www.thelancet.com/journals/lanch/article/P1152352-4642(24)00332-8/abstract)

Martín Serrano, M. (2007): *Teoría de la comunicación: la comunicación, la vida y la sociedad*. Madrid, McGraw Hill Interamericana.

OMS (2022): *Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos: panorama general*. Organización Mundial de la Salud. Disponible en: <https://iriswho.int/handle/10665/356118>

OMS (2024): *La salud mental de los adolescentes*. Organización Mundial de la Salud. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Pichon-Rivière, E. (1985): *Téoria del vínculo. Selección temática de transcripciones de sus clases, años 1956/57*. Quinta edición. Buenos Aires, Ediciones Nueva Visión.

Red.es. *Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes*. España, Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad. Red.es. Secretaría de Estado de Digitalización e Inteligencia Artificial. Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital, 2023. Disponible en: <https://consaludmental.org/publicaciones/impacto-internet-redes-sociales-salud-mental-jovenes.pdf>