



Sociedad

EDUCACIÓN · MEDIO AMBIENTE · IGUALDAD · SANIDAD · CONSUMO · LAICISMO · COMUNICACIÓN · ÚLTIMAS NOTICIAS

SALUD MENTAL >

Un informe de siete universidades cifra en un millón y medio el número de adolescentes con problemas emocionales en España

La Red Proemo incide en la prevención y en el riesgo que presenta el uso excesivo de las redes sociales y de las pantallas



Jóvenes del IES Virgen de la Cabeza, de Marmolejo (Jaén), durante su participación en el programa PROCARE de la Universidad de Jaén.



GINÉS DONAIRE

Jaén - 14 FEB 2025 - 14:14CET



Lucía, una joven de 24 años diagnosticada con TAS (Trastorno de Ansiedad Social), vivió con angustia su adolescencia sin ser consciente de lo que le estaba pasando. Todas estas dificultades se agravaron aún más en la etapa universitaria, al verse más expuesta a un círculo social completamente nuevo, o

asignaturas que la forzaban a participar y le provocaban una gran frustración. “A mí me habían dicho siempre que era una niña tímida, y yo me lo creí. Pero yo notaba cosas y me preguntaba hasta qué punto es ser tímida, pero me lo seguían diciendo y yo me lo creía”, ha explicado Lucía en Digitas, una herramienta de transferencia de contenidos de la Universidad de Jaén (UJA) para abordar la ansiedad social y otros problemas emocionales en adolescentes. Lucía vivió un dilatado periodo cargado de ansiedad, pero no fue hasta que sufrió un episodio de temblores de manos cuando entendió que no era una simple timidez y la llevó a pedir ayuda.

Más de un millón y medio de jóvenes de 12 a 18 años en toda España están en riesgo o con problemas emocionales, datos que ha presentado la [Red para la Promoción de la Salud y el Bienestar Emocional de las Personas \(Proemo\)](#), de la que forman parte siete universidades del país. La cifra, explican los responsables del estudio, es la suma del millón de jóvenes que presentan cuadros de ansiedad y depresión, y el medio que tienen diagnosticados trastornos y están en [tratamiento](#). El análisis pretende informar y establecer un camino basado en la evidencia científica y en los datos disponibles para mejorar la salud mental de adolescentes y jóvenes. “Estos datos demoledores nos indican la importancia de la detección temprana para prevenir problemas emocionales”, indica el catedrático de Psicología de la Universidad de Jaén (UJA), Luis Joaquín García, coordinador de esta Red que está [asesorando al Gobierno en la elaboración de la Estrategia Nacional de Entornos Digitales Seguros](#).

La soledad no deseada (se estima que uno de cada cuatro adolescentes de 16 años la sufre) es uno de los principales factores de riesgo que desemboca, primero en los problemas mentales y, más tarde, lleva a las tentativas de suicidio entre los jóvenes. Y otra de las amenazas es la de [los malos hábitos digitales o el uso excesivo de las redes sociales](#). “El potencial adictivo de las tecnologías de la información es enorme, y eso da lugar en ocasiones a la cibervictimización y a las situaciones de acoso entre los jóvenes”, expone García, que sitúa entre cuatro y ocho horas el tiempo diario de exposición al móvil y a las redes sociales.

Pero, ¿por qué se llega a ese estado de alto riesgo para la salud mental de los jóvenes? “Es un cúmulo de condicionantes sociales, desde las preocupaciones por el empleo a la vivienda o las sobrecargas que impone la propia sociedad, lo que les lleva muchas veces a refugiarse en la hiperconectividad”, explica el psicólogo de la UJA. Y en los últimos tiempos ha irrumpido con fuerza la llamada ecoansiedad, la creciente preocupación excesiva por el cambio climático que muestran los jóvenes.

Los expertos advierten de la importancia de la detección temprana de los síntomas que ya avisan de esos problemas de salud mental. Como la luz roja que se le encendió a Jorge, un

adolescente diagnosticado con Trastorno de Ansiedad Social (TAS) al que constantemente le asaltaban las dudas: “¿Soy una persona tímida o me pasa algo distinto?, ¿es normal lo que me pasa?, ¿cómo puedo pedir ayuda?”, se preguntaba este joven, hasta que un día decidió mirar al miedo de cara. Jorge también está diagnosticado de Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC), que se caracteriza por pensamientos no deseados, recurrentes e incontrolables (las denominadas obsesiones), que lleva a las personas que lo padecen a realizar comportamientos repetitivos (compulsiones). “Cuando empiezas con eso, te empiezas a preguntar: a ver qué me pasa, qué me está pasando y qué hay en mi cabeza que no funciona bien”, ha relatado Jorge en un testimonio recogido por la [Asociación Española de Ayuda Mutua contra Fobia Social y Trastornos de Ansiedad](#). Esta entidad estima que casi el 80% de las de personas con ansiedad social presenta otros trastornos asociados: el 61% presenta trastornos de personalidad y en un 49% se dan otras patologías, como fobias, pánicos o ansiedad generalizada.

Jorge ha destacado la importancia del papel de los profesionales de salud mental para afrontar un adecuado diagnóstico e intervención. “Me propuse hacer una lista de exposición en la que empecé a poner mis miedos de menor a mayor. Arriba del todo tenía en rojo estudiar y trabajar, que veía como imposible. Y así, con la ayuda de un psicólogo, pude terminar mis estudios del Grado Superior de Integración Social”, resaltó este adolescente.

Visibilización

Los expertos en salud mental valoran la importancia de visibilizar lo que cuentan los adolescentes sobre su realidad para poder prevenir que la ansiedad social se cronifique y se detecte a tiempo. Historias como la de Pablo, que llegó a pedir ayuda debido al miedo intenso que le provocaba exponer su trabajo fin de grado. Diagnosticado de TAS desde los inicios de su juventud, al final decidió ponerse en manos de profesionales para empezar un tratamiento o intervención. “Muchas etapas me las pasaba solo en el recreo siendo relativamente sociable, porque yo me he dado cuenta de que no soy antisocial para nada. Quería relacionarme y ser como los demás, pero tenía miedo, tenía pánico a las miradas”, ha explicado Pablo en la [plataforma Digitas](#) de la Universidad de Jaén, creada para el reforzamiento de los vínculos emocionales entre padres e hijos con problemas mentales.

“Pensar en la muerte por parte de los adolescentes no tiene por qué vincularse directamente con una conducta suicida, son pensamientos de un joven, que a esas edades, está empezando a entender los límites de la vida”, reflexiona. Francisco Villar Cabeza, coordinador del programa de atención a la conducta suicida del menor en el Hospital Universitario Vall d’Hebron de Barcelona y autor del libro *Morir antes del suicidio: prevención en la adolescencia*, admite que “esta situación de desesperanza y

de pensar que no hay salida es lo que lleva a los jóvenes a pensar en la muerte, que la encuentran como un alivio”.

Tres de cada cuatro adolescentes que llegan al suicidio son varones. “Las chicas acuden con mayor frecuencia a pedir ayuda, pero los chicos se resisten más porque lo ven como un síntoma de debilidad”, exponen desde la Red Proemo, que acaba de presentar su hoja de ruta para este año. La Red está liderada desde la Universidad de Jaén, y de ella forman parte otras seis universidades: Universitat Rovira i Virgili, Universidad Miguel Hernández de Elche, Universidad de Málaga, Universidad de Almería, Universidad Autónoma de Madrid y Universidad de Deusto. Está financiada por la Agencia Estatal de Investigación del Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades, y cuenta con un amplio consejo asesor externo, compuesto por instituciones gubernamentales nacionales e internacionales y organizaciones del tercer sector, entre los que se encuentra el propio [Instituto de la Juventud \(Injuve\)](#).

La Universidad de Jaén lidera también el programa Procare, una iniciativa pionera a nivel mundial en el ámbito de la prevención y la atención personalizada, al ser el primer programa de prevención selectiva dirigido a personas adolescentes de entre 12 y 18 años en riesgo de sufrir problemas emocionales. Paula, Celia, Carolina y Claudia son cuatro chicas de Marmolejo (Jaén) que han participado, con alto grado de satisfacción, en los talleres de este programa. “Es muy importante pedir ayuda tan pronto se detecten problemas mentales, no es bueno encerrarse en una misma”, ha comentado Paula.

✉ Recibe la mejor información en tu bandeja de entrada

f @ X

COMENTARIOS - 1 

[Normas](#) ›

MÁS INFORMACIÓN



El primer plan nacional contra el suicidio prevé un observatorio y el acompañamiento a los familiares

PABLO LINDE | MÁLAGA



La soledad no deseada que azota a los jóvenes: “Te sientes invisible”

ELEONORA GIOVIO | MADRID

ARCHIVADO EN

Sociedad · Andalucía · Salud mental · Adolescencia · Jóvenes · Universidad · Injuve · 

Se adhiere a los criterios de  The Trust Project
Más información ›

Si está interesado en licenciar este contenido,
pinche [aquí](#)

ÚLTIMAS NOTICIAS

09:41 | Curry comanda a las leyendas hacia la victoria en un buen All Star

09:12 | Un estudio de Cepyme alerta de que el nuevo salario mínimo representa el 70% del sueldo medio en las pequeñas empresas

08:32 | Últimas noticias de la guerra de Ucrania y Rusia | Albares, sobre las conversaciones de paz en Ucrania: "Una guerra de agresión no puede tener premio"

07:31 | El alto el fuego en Gaza, en directo | El secretario de Estado de EE UU llega a Arabia Saudí para tratar el futuro de Gaza

LO MÁS VISTO

Comprobar cuponazo ONCE San Valentín 2025: consulte los números premiados en el sorteo

Comprobar Sorteo de San Valentín de la Lotería Nacional: consulte los números premiados

Mapi León y la herencia de la testosterona del fútbol

El hijo de una pareja con alzhéimer entrega 90.000 firmas para que vivan juntos en una residencia: "Yo no los voy a separar"

Gabrielle Vega, la mujer que destapó al agente turístico de Sevilla que violó a decenas de estudiantes durante años

Recomendaciones EL PAÍS



LOS CHOLLOS MÁS VENDIDOS DE ESCAPARATE: Limpia inyectores diésel, pack de 2. SOLO 10,99€



Juego de mesa premiado en 2024 Quick Stop. SOLO 18,99€



Set de 2 aceiteras pulverizadoras para ahorrar y comer sano. SOLO 19,99€



El sérum más vendido de la historia, con vitamina C y ácido hialurónico. SOLO 11,37€