

ENFOQUE

Adolescencia en la era digital

SANDRA CASTRO SALAZAR
Gerenta Corporación CATIM



La serie *Adolescence* ha capturado la atención del público al abordar, con crudeza y realismo, las complejidades que enfrentan las y los jóvenes hoy en día. Temas como la salud mental, la influencia de las redes sociales y las dinámicas familiares se presentan sin edulcorantes, invitando a la reflexión. Estos son precisamente los desafíos que trabajamos a diario en CATIM, donde vemos cómo estas problemáticas afectan a niños, niñas y adolescentes.

Según la OMS, uno de cada siete jóvenes entre 10 y 19 años padece algún trastorno mental. En Chile, un

estudio de María Mercedes Yeomans y Jonathan Martínez revela que más del 60% de los escolares sufre depresión y ansiedad. Estas cifras alarmantes no son casualidad. El aislamiento social y la presión de las redes sociales que, como muestra la serie, moldean la identidad juvenil.

En este escenario, la parentalidad es fundamental. Padres y cuidadores deben detectar señales tempranas como retraimiento, baja autoestima o cambios drásticos de conducta, pero también es urgente que vigilen el contenido digital que consumen los adolescentes. En plataformas como TikTok, Instagram o foros anónimos, proliferan discursos nocivos, como los de los incels, que promueven la misoginia y la violencia como soluciones a los conflictos emocionales. Estos grupos se han convertido en refugio para jóvenes que, enfrentando crisis emocionales y falta de apoyo, buscan respuestas fáciles a sus problemas.

¿Cómo pueden los padres y cuidadores ayudar a sus hijos a enfrentar estos desafíos? Lo primero es mantener una comunicación abierta y

sin juicios, escuchando activamente a las y los jóvenes sobre sus inquietudes y sentimientos. Es crucial estar atentos a señales como el retraimiento social, cambios en el comportamiento o, incluso, la admiración por grupos extremistas en línea. También es importante educar a los adolescentes sobre el uso responsable de las redes sociales, fomentando la reflexión crítica sobre los contenidos que consumen y sus fuentes.

Invitamos a las familias a ver esta serie, pero, sobre todo, a conversar. Necesitamos crear entornos donde las infancias y juventudes se sientan seguras, tanto en casa como en los establecimientos educacionales. La solución no es prohibirles internet o las redes sociales, sino acompañarlos para que naveguen en ese mundo con herramientas emocionales y éticas. La adolescencia siempre ha sido difícil, pero hoy tiene nuevos enemigos, la hiperconexión solitaria y la violencia digital.

Como sociedad, no podemos mirar hacia otro lado, puesto que tal como dice el creador de la serie "hace falta un pueblo para criar un niño".

