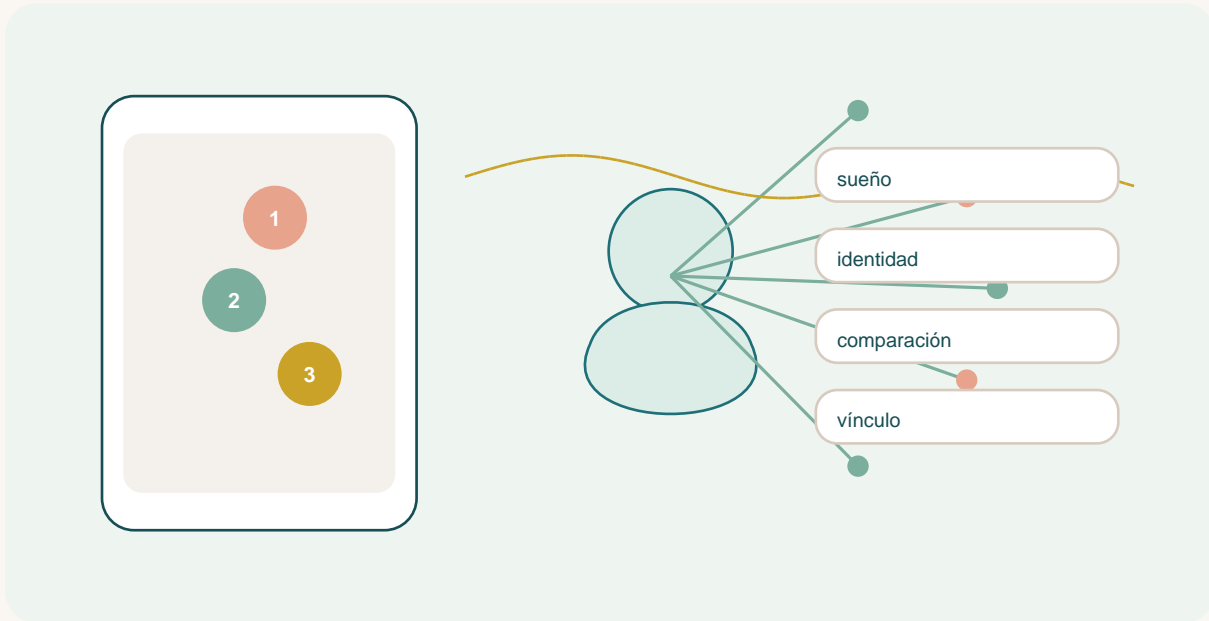


ARTÍCULO PROFESIONAL · OBSERVATORIO CUERPO, EMOCIÓN Y SISTEMA NERVIOSO

Jóvenes en alerta: redes sociales, ansiedad, identidad y comparación

Sistema nervioso, sueño, autoestima, vínculo y mundo digital en la comprensión integrativa del malestar juvenil



Tesis central

El malestar juvenil no puede explicarse solo por “uso de pantallas”, ni solo por fragilidad emocional. Es una interacción entre neurodesarrollo, sueño, sistema nervioso, comparación social, cuerpo, identidad, vínculo, contexto familiar, escuela y diseño digital.

Firmas editoriales: Nuria Castellano · Terapeuta humanista y Gestalt | Dr. Eduardo Serrano Caturla · Médico, medicina integrativa y mirada neuroepigenética

Inout Renasci Institute · Recursos profesionales para salud emocional, cuerpo y sistema nervioso

Abstract

La salud emocional de adolescentes y jóvenes se ha convertido en uno de los grandes retos clínicos, educativos y sociales de la actualidad. La exposición continua a redes sociales, comparación, idealización corporal, presión de rendimiento, fragmentación atencional, hiperestimulación nocturna y búsqueda de validación externa puede actuar sobre un sistema nervioso aún en desarrollo, especialmente cuando existen vulnerabilidades previas, trauma relacional, aislamiento, bullying, baja autoestima o déficit de sueño.

Este artículo propone una lectura integrativa del malestar juvenil en la era digital. No demoniza la tecnología ni reduce la ansiedad juvenil a “falta de límites”. Analiza la interacción entre neurobiología de la amenaza, sueño, recompensa, identidad, cuerpo, vínculo, comparación social y contexto. La tesis es clara: muchos jóvenes no viven solo mirando una pantalla; viven construyendo su identidad bajo una mirada permanente.

Desde la perspectiva de Inout Renasci Institute, el objetivo profesional no es únicamente reducir horas de pantalla, sino comprender qué función cumple el mundo digital en el sistema de regulación del joven: refugio, pertenencia, anestesia, comparación, búsqueda de reconocimiento, escape, conexión o amenaza. Esta comprensión permite diseñar intervenciones más humanas, precisas y eficaces para familias, docentes y profesionales de la salud.

Palabras clave

ansiedad juvenil · redes sociales · comparación social · identidad · sueño · sistema nervioso · autoestima · vínculo · trauma relacional · salud emocional · adolescencia · regulación

Mensaje clínico

La pregunta relevante no es solo “cuántas horas pasa el joven con el móvil”, sino qué ocurre antes, durante y después de ese uso: qué busca, qué siente, cómo duerme, con quién se compara, qué imagen corporal construye, qué vínculo real conserva y qué parte de su sistema nervioso intenta regularse en la pantalla.