

# Doomscrolling, la adicción a las noticias negativas y cómo afecta a la salud de los menores

## [Multimedia](#)

**Este concepto está presente principalmente en el uso constante de redes sociales y el afán de tener siempre actualizado su feed, donde los menores españoles pasan casi una hora al día, según el último informe de Qustodio. El problema llega cuando se hace de forma excesiva y acaba afectando a la salud mental. Una investigación realizada por Darmouth College demostró la relación entre el abuso del teléfono para informarse con más riesgos de padecer síntomas depresivos o ansiedad**

La integración de los teléfonos móviles en el día a día de los jóvenes es una realidad. Se utilizan para llamar, mandar correos, entretenerse y, también, para mantenerse informado. El uso constante, sobre todo por parte de los menores, de las redes sociales les puede acabar llevando a consumir contenido inapropiado o información que afecte a su salud mental.

Los jóvenes, que están sobreexpuestos a la información del día a día más que nunca, pueden caer en un bucle de consultar noticias impactantes o negativas, lo que trae consigo consecuencias en su bienestar. Ante este constante recibimiento de información por parte de las redes y de estar constantemente actualizando su *feed*, los jóvenes están cada vez más expuestos a lo que se llama *doomscrolling*. Este concepto se dio a conocer a raíz de la pandemia de la COVID-19, debido a la constante necesidad de leer noticias sobre la confusa actualidad del momento. En inglés, el término *doom* significa fatalidad, mientras que *scrolling* es el acto de desplazarse hacia abajo en las redes sociales, ya sea viendo historias de Instagram, vídeos de TikTok o publicaciones de X (Twitter). Juntos, dan lugar al *doomscrolling*, que hace referencia a pasar horas consultando información negativa en Internet.

Teniendo en cuenta esto y según el último informe de [Qustodio](#), plataforma líder en seguridad online y bienestar digital para familias, 'Nacer en la era digital: La generación de la IA', los menores españoles, pasan casi una hora al día conectados en las redes sociales. Esto implica que estén mucho más expuestos a los riesgos que trae el *doomscrolling*. Por ello, los expertos de Qustodio recomiendan algunos consejos para salir de este hábito que puede tener consecuencias negativas en la salud mental de los jóvenes:

- **Buscar noticias positivas:** las redes sociales funcionan a través de algoritmos, si se está constantemente consumiendo contenido de todas las cosas malas que pasan en la actualidad, solo aparecerán noticias de esa índole. Para poder cambiarlo, hay que generar nuevos algoritmos, lo que ayudará a no encontrarse tan fácilmente con informaciones que pueden afectar al estado de ánimo.

- Generar emociones reconfortantes: es aconsejable ponerse objetivos diarios para reforzar el ánimo, conseguir una rutina saludable o realizar actividades que motiven para tener un estado de ánimo que no incite al *doomscrolling*. Buscar aficiones comunes o conocer lo que les gusta a tus hijos ayudará a que tenga un buen estado de ánimo, además de compartir tiempo con ellos.
- Hablar de las preocupaciones: externalizar los sentimientos puede ayudar a restarles importancia y no magnificar las noticias. Asimismo, servirá para tener un pensamiento más racional y menos impulsivo. Hablar con ellos ayudará a conocerles más y saber cuáles son sus preocupaciones.
- Gestionar el tiempo frente al móvil: los videojuegos, internet, ver vídeos... son el mejor contexto para pasarse horas frente a la pantalla. Los excesos nunca son positivos, por lo que es conveniente crear una rutina digital. Los padres tienen que hacerles entender a sus hijos, aunque se enfaden, que les estás protegiendo.
- Conocer lo que hacen los hijos: "no le juzgues, habla con él y protégelo ante cualquier situación peligrosa. Que vean seguridad al enseñarte lo que hacen, de esa forma puedes saber qué consumen y, si hay algún riesgo, tener su confianza para hablarlo abiertamente",

Por qué se vuelven adictivas las noticias negativas

Lógicamente, leer sobre la actualidad permite estar informado y ayuda a conocer lo que está ocurriendo a nuestro alrededor. El problema llega cuando se hace de forma excesiva y acaba afectando a la salud mental. Una investigación realizada por Dartmouth College demostró la relación entre el abuso del teléfono para informarse con más riesgos de padecer síntomas depresivos o ansiedad.

Para Gloria Rodríguez, psicóloga experta de Qustodio, este problema se debe "al instinto de supervivencia. Estas noticias generan emociones primarias como el miedo, el enfado o la tristeza, que activan zonas cerebrales asociadas a la supervivencia, un mecanismo que todo ser humano posee. Necesitamos estar informados para sobrevivir a las tragedias y cuanto más información tengamos, pensamos que seremos más expertos y sabremos anticiparnos a los peligros. Por eso, una búsqueda genera la necesidad de buscar más".

---