

Combatir la desinformación emocional y autodiagnóstico: claves para el bienestar juvenil en la era digital

- La Fundación Cruz Roja Española abre un espacio de reflexión sobre el consumo de contenidos emocionales en redes sociales.
- La presidenta del Consejo de la Juventud, **Andrea González**, y la psicóloga **Meri Gómez (@merigopsico)** comparten herramientas para cultivar el pensamiento crítico y el autocuidado emocional.
- Esta conversación ha alcanzado a más de dos mil personas en las primeras 12 horas, marcando un nuevo hito de conexión e impacto.

Madrid, 30 de mayo de 2025. La segunda edición de las *#ConversacionesHumanitarias generadoras de Talento* de Fundación Cruz Roja Española abordó el impacto de la desinformación emocional y el autodiagnóstico en la salud mental de la juventud. Con un formato ágil e interactivo en Instagram Live, la sesión reunió a **Andrea González Henry**, presidenta del Consejo de la Juventud de España, y a **Meri Gómez (@merigopsico)**, psicóloga y divulgadora especializada en salud emocional.

Durante 1 hora, ambas expertas analizaron la situación actual sobre el impacto del consumo de contenido online en la población, desde la confusión entre síntomas normales y trastornos clínicos hasta la necesidad urgente de desarrollar **pensamiento crítico digital**. Se subrayó cómo muchas personas jóvenes recurren a diagnósticos en TikTok o Instagram sin pasar por profesionales, lo que puede generar ansiedad, etiquetas erróneas o dinámicas de comparación perjudiciales.

Uno de los puntos centrales de la conversación fue la **alfabetización emocional y digital**: saber identificar cuándo una fuente es fiable, cuándo un contenido es sensacionalista y cómo evitar caer en la trampa de los discursos simplificadores que circulan con facilidad en plataformas virales.

También se compartieron herramientas prácticas para el autocuidado emocional en el entorno digital: desde pautas de higiene digital, pasando por estrategias de regulación emocional, hasta la importancia de **entrenar el algoritmo** para que los contenidos sean más saludables.

Andrea González Henry destacó la importancia del pensamiento crítico: *"El filtrado en redes sociales actualmente es nulo, nos encontramos de todo en Internet y si no conseguimos que las personas jóvenes, que nosotros, tengamos la capacidad de analizar y racionalizar esa información, podemos acabar consumiendo contenido, que es lo contrario a lo que necesitamos"*.

Meri Gómez sobre el autodiagnóstico: *"En la era de la velocidad, queremos todo rápido y sencillo. El reduccionismo a un diagnóstico de un video de un minuto es algo muy complejo. En mi experiencia como*

psicóloga yo tengo personas que vienen a consulta con una idea de lo que ya tienen y cuando indagas es, en algunos casos, por videos que han consumido en redes sociales, y luego no tiene nada que ver”.

Estrés y uso excesivo de pantallas

Los datos del análisis sobre “Bienestar Emocional y Vulnerabilidad” de Fundación Cruz Roja Española se usaron como marco para reflexionar sobre el papel de las redes en la salud mental de los jóvenes:

- El **48,5%** reconoce un uso excesivo de pantallas.
- El **35,5%** convive con niveles altos de estrés.
- El **64,6%** reclama más educación emocional en su entorno.

Necesidad de acompañamiento emocional

La conversación, con una estética cercana, lenguaje accesible y tono empático, tuvo una alta participación del público en directo y en menos de 12 horas ha llegado a más de 2.200 personas, generando decenas de preguntas y comentarios que reflejan una preocupación creciente y una fuerte necesidad de acompañamiento emocional en estos contextos.

Andrea González subrayó que el bienestar emocional no puede ser solo una responsabilidad individual. *“También es colectivo, comunitario, y eso implica crear espacios seguros, accesibles y sostenibles para todos”.* Además, habló de la labor que realizan desde el Consejo de la Juventud de España desde el que dan voz a las personas jóvenes para defender sus derechos. Cruz Roja Juventud forma parte de este Consejo.

Cruz Roja Juventud impulsa dos programas clave dirigidos a la adolescencia y juventud: el programa de **Prevención y sensibilización sobre la no discriminación y la igualdad de trato** y el programa de **Fomento del bienestar emocional y mental de la adolescencia y la juventud**. A través de estas iniciativas se promueve el pensamiento crítico frente a la desinformación y los discursos de odio en internet, mediante contenidos adaptados a redes sociales, formaciones, podcasts y videojuegos. Asimismo, se trabaja para sensibilizar sobre la salud mental y romper los tabúes sociales, fomentando relaciones sanas y ofreciendo herramientas para identificar y abordar posibles problemáticas emocionales desde edades tempranas.

Durante la conversación, González reivindicó el papel del voluntariado y las organizaciones como entornos clave para generar comunidad, promover la escucha activa y combatir la soledad o la desinformación emocional. Frente al aislamiento digital, defendió la importancia de ofrecer alternativas reales que conecten a la juventud con referentes, recursos y redes de apoyo estables.

👉 **Puedes volver a ver la conversación completa aquí:**

🔗 **YOUTUBE** <https://youtu.be/SDnsB0OJv3A>

🔗 **INSTAGRAM** <https://www.instagram.com/reel/DKHvFR9MSOI/>

Más información:

www.fundacioncruzroja.es

Sobre Fundación Cruz Roja Española

La Fundación Cruz Roja Española se constituyó en 1993 con el fin de ayudar a Cruz Roja Española a realizar su misión. En 2023 ha comenzado una nueva etapa con el propósito de impulsar en la sociedad Pensamiento Humanitario que contribuya a cambiar mentalidades. A través de su ciclo “Conversaciones Humanitarias” crea espacios de conocimiento y profundización sobre las distintas tendencias centrandolo la reflexión y el análisis en cómo afectan a las personas y a las comunidades, especialmente a aquellas que están en situación de vulnerabilidad o en riesgo de caer en ella.

La Presidencia de Honor de la Fundación la ostentan SS.MM los Reyes de España. Y actualmente, el patronato lo conforman la presidenta de Cruz Roja, María del Mar Pageo como presidenta de la Fundación; Therese Jamaa como vicepresidenta de la Fundación; el Banco de España; la Organización Nacional de Ciegos Españoles; el Banco Santander; la Fundación Iberdrola España; el BBVA; la Fundación Vodafone España y Emilio Butragueño.

Sobre Cruz Roja Española

Cruz Roja Española pertenece al mayor movimiento humanitario del mundo. Colabora con entidades públicas y privadas para que la ayuda llegue a todas las personas que lo necesitan, en cualquier lugar y en el momento oportuno. Su misión es prevenir y aliviar el sufrimiento humano, proteger la vida y la salud y hacer respetar a las personas.

Sus más de 248.000 personas voluntarias dan respuesta en 1.263 municipios, lo que permite atender anualmente a más de 11,9 millones de personas en los ámbitos nacional e internacional. Todo ello con el apoyo de 1,3 millones de personas socias, empresas y alianzas en todos los sectores de la sociedad.

Cruz Roja Española ha puesto en marcha un Plan de Respuesta para hacer frente a los efectos de la DANA, con una ejecución continuada en los próximos tres años que tiene como objetivo principal contribuir a la recuperación, la construcción de resiliencia y el bienestar físico, emocional y social de las personas y comunidades afectadas. El plan, con el que se pretende llegar a unas 100.000 personas, se está ejecutando en tres fases: la primera, ya realizada, de respuesta inmediata; una segunda vinculada a la recuperación para la

vuelta a la normalidad, y una tercera de fortalecimiento y resiliencia para asegurar que las comunidades y las personas sean más fuertes y estén preparadas ante posibles eventos futuros de emergencias o catástrofes.

Cruz Roja Española continúa su trabajo contra todas las formas de vulnerabilidad, adaptándose y anticipándose a los escenarios de futuro, abierta a la población general, incidiendo en la contribución firme y consistente a los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la Agenda 2030.

Cruz Roja Española pertenece al Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, presente en 191 países. Actúa siempre bajo sus siete Principios Fundamentales: Humanidad, Imparcialidad, Neutralidad, Independencia, Carácter Voluntario, Unidad y Universalidad.