

opusdei.org

Claves frente a la adicción digital en la adolescencia

Un centenar de personas participaron en Tenerife en un debate sobre redes sociales y salud mental con los expertos Jorge Gutiérrez Berlinches y el doctor Javier Cabanyes.

12/03/2026

Alrededor de un centenar de personas —entre familias, docentes y jóvenes— participaron en el debate “Retos del adolescente. Redes

sociales, adicciones y salud mental”, celebrado el 26 de febrero en Tenerife. El encuentro reunió a un público que llenó el aforo y que intervino activamente con preguntas y reflexiones, generando un diálogo dinámico con los ponentes.

La sesión fue presentada y moderada por Beatriz Silván Lago, directora del Club Juvenil y Familiar Naira. El primer ponente fue el periodista Jorge Gutiérrez Berlinches, especialista en adicciones juveniles, especialmente relacionadas con la pornografía. Berlinches impulsó en 2015 la asociación Dale una vuelta, una iniciativa pionera que ofrece información y orientación sobre el consumo de pornografía y sus efectos. A través de su portal web, la entidad ha acompañado a miles de personas mediante terapia individual, grupos de ayuda y programas de acompañamiento.

Además, es autor del libro La trampa del sexo digital, una guía práctica para prevenir y superar la adicción a la pornografía.

A continuación intervino el doctor Javier Cabanyes Truffino, especialista en Neurología Infantojuvenil con más de veinte años de experiencia en los departamentos de Neurología y Pediatría de la Clínica Universidad de Navarra y actualmente vinculado al Colegio de Educación Especial Virgen de Lourdes. Sus áreas de trabajo se centran en los trastornos del neurodesarrollo, las dificultades de aprendizaje y los problemas de conducta a lo largo del ciclo vital. Entre sus publicaciones destacan Frágiles: desafíos de la salud mental y social y La salud mental y sus cuidados.

Desde una perspectiva rigurosa y multidisciplinar, ambos expertos analizaron el impacto de las redes

sociales y de los consumos digitales en la salud mental de los adolescentes, así como los retos educativos y familiares asociados a la hiperconectividad, la adicción y los problemas de aprendizaje.

Prevención y herramientas ante el impacto del consumo digital

Durante su intervención, Gutiérrez Berlinches subrayó que “la prevención exige anticipación y diálogo en el ámbito familiar y educativo; no basta con prohibir, hay que formar y acompañar”. Por su parte, Cabanyes explicó que “el cerebro adolescente es especialmente vulnerable a los estímulos digitales de alta intensidad, lo que obliga a establecer límites claros y a fomentar hábitos saludables desde edades tempranas”.

El encuentro puso de manifiesto la creciente preocupación social por los efectos de la hiperconectividad en la adolescencia y la necesidad de ofrecer herramientas prácticas y criterios profesionales que ayuden a familias, centros educativos y sociedad a afrontar estos desafíos.

La mesa de debate fue organizada por la Fundación Canaria para la Educación y la Cultura (FUCEC) y se celebró en la sede del Instituto Superior de las Islas Canarias (ISTIC), en La Laguna.

En la organización y promoción del encuentro colaboraron también el Club Juvenil y Familiar Naira y el Club UCANCA, entidades educativas inspiradas en el impulso de Josemaría Escrivá de Balaguer, que desde hace décadas promueven iniciativas de apoyo a las familias en la educación de sus hijos.

.....

pdf | Documento generado
automáticamente desde [https://
opusdei.org/es-es/article/claves-frente-
adiccion-digital-adolescencia/](https://opusdei.org/es-es/article/claves-frente-adiccion-digital-adolescencia/)
(12/03/2026)