

«No hay que subestimar el malestar emocional infantil»

Por: **Maria Gabriela De Castro. 27/06/2025**

Especialistas advierten sobre el aumento sostenido de los trastornos de ansiedad en niñas, niños y adolescentes. La pandemia, el uso intensivo de la tecnología y las altas exigencias sociales son algunos de los factores que contribuyen al problema.

Dolor de panza antes de ir al colegio, miedo a dormir solos o angustia al separarse de sus cuidadores. Síntomas como éstos, que muchas veces son minimizados, pueden esconder trastornos de ansiedad infantil. **Según el Instituto de Neurología Cognitiva (INECO), entre el 9% y el 21% de la población infanto-juvenil padece algún tipo de trastorno de ansiedad.** Se trata de un problema de salud mental altamente prevalente, que interfiere negativamente en el desarrollo de la vida social, académica y familiar.

En el Hospital de Clínicas de la Universidad de Buenos Aires (UBA), las consultas por ansiedad y depresión en adolescentes aumentaron un 30% en el último año. Desde la institución sostienen que los cuadros en menores de edad no siempre se manifiestan como en los adultos, lo que complejiza su diagnóstico. Entre los síntomas más comunes figuran dolores físicos sin causa orgánica, resistencia a asistir al colegio, preocupaciones excesivas, pensamientos catastróficos, miedo a quedarse solos o a la oscuridad, y trastornos del sueño.

“Cada vez son más los chicos que consultan por síntomas de ansiedad”, señaló a **El Grito del Sur** Guillermina Olavarría, psiquiatra infanto-juvenil de la Sociedad Argentina de Pediatría. Según su análisis, **el aumento de los casos está directamente relacionado con las secuelas de la pandemia y el incremento en el uso de dispositivos electrónicos desde edades tempranas.** Datos recientes de UNICEF indican que el 95% de las y los chicos argentinos accede a un teléfono celular desde los nueve años.

Olavarría explicó que los trastornos de ansiedad tienen causas múltiples y deben analizarse desde una perspectiva biopsicosocial. “Hay factores genéticos y biológicos, pero también sociales y familiares. El manejo emocional dentro del hogar, las exigencias escolares, el tipo de recreación o el acceso a pantallas son

elementos que pueden actuar como disparadores”, afirmó.

Charo Maroño, doctora en Psicología y miembro del Departamento de Bebés, Niños y Adolescentes de la Asociación Psicoanalítica Argentina, también destacó la incidencia del encierro prolongado durante la emergencia sanitaria. “Los chicos muy chiquitos no pudieron separarse adecuadamente de sus figuras de apego ni explorar el mundo. Esto generó fobias, inhibiciones y angustias que ahora se ven claramente”, señaló a este medio. Según su mirada, muchos niños y adolescentes carecen de herramientas para enfrentar situaciones nuevas y, frente a lo desconocido, responden con ansiedad.

Ambas especialistas coinciden en que muchas veces los adultos no detectan estos cuadros a tiempo. “Hay una delgada línea entre el sobrediagnóstico y el subdiagnóstico. No toda ansiedad es patológica, pero si interfiere con la vida cotidiana, amerita una consulta”, explicó Olavarría. El criterio clave, según la psiquiatra, es determinar si la emoción limita la capacidad del niño o niña para dormir, estudiar, relacionarse o alimentarse.



En algunos casos, los trastornos de ansiedad pueden escalar hacia cuadros más graves. **“Se observa un número preocupante de chicos que, al indagar en consulta, revelan pensamientos suicidas o conductas autolesivas como formas de aliviar el malestar emocional”**, alertó Olavarría. También mencionó el uso problemático de la tecnología como estrategia de escape: redes sociales, apuestas en línea o consumo de pornografía.

Desde la Asociación Argentina de Trastornos de Ansiedad (AATA) recogen testimonios que permiten ponerle rostro a estas estadísticas. “Matías quiere ir a dormir a la casa de Tomás, pero tiene miedo. Lloro avergonzado y pide volver a

casa”, relatan. “Camila no puede dormir sola. Cree que un monstruo va a salir por debajo de la cama”, continúa otro caso. El miedo, muchas veces desbordado, no siempre es comprendido ni atendido.

El tratamiento debe adecuarse a cada caso. No siempre se requiere una intervención intensiva. “Hay chicos que necesitan acompañamiento familiar o intervenciones escolares, y otros que sí requieren psicoterapia o medicación. Depende de cuánto interfiera la ansiedad en su vida”, explicó Olavarría. Por su parte, Maroño destacó la importancia de promover el juego como herramienta de regulación emocional: “El cuerpo necesita ponerse en juego. **Hay que reducir las exigencias, acompañar en los miedos, evitar el uso excesivo del celular y rescatar el contacto con otros**”.

La prevención y la atención temprana son fundamentales para evitar que estos cuadros se profundicen. “No hay que subestimar el malestar emocional infantil”, remarcó Maroño. Y agregó: “Los adultos deben acompañar, enseñar recursos y habilitar espacios de expresión”.

La falta de acceso igualitario a la atención en salud mental también agrava la situación. En muchos casos, los centros de salud pública no cuentan con equipos especializados en niñez o tienen listas de espera que superan los dos meses. “Los padres no siempre saben a dónde recurrir. Y cuando logran hacerlo, muchas veces ya pasaron situaciones de aislamiento escolar, retrocesos en el desarrollo o conflictos familiares intensos”, advirtió Olavarría. Ante este panorama, especialistas reclaman políticas públicas integrales que incluyan capacitación docente, campañas de prevención y un sistema de salud mental accesible y con enfoque en derechos.

En este marco, **la gestión de Javier Milei ha enfrentado fuertes críticas por el desmantelamiento de las Residencias Interdisciplinarias de Salud Mental (RISaM)** —un esquema de formación profesional comunitario e integral—. Profesionales del sector han denunciado que esta medida, impulsada por el Ministerio de Salud, representó un retroceso hacia modelos asilados y vulneró derechos básicos en salud mental.

[**LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ**](#)

Fotografía: El grito del sur.

Fecha de creación
2025/06/27