

¿Por qué Chile quiere limitar el acceso de menores de 16 años a las redes sociales?

- *La evidencia científica sobre salud mental, desarrollo cerebral y aprendizaje ha impulsado un proyecto de ley que busca regular el uso de estas plataformas durante la adolescencia.*

¿Y si las redes sociales fueran tan dañinas para un adolescente como para requerir una regulación similar a la de otros riesgos para la salud? Esa es la pregunta que comienza a instalarse en Chile, donde un proyecto de ley busca prohibir el registro y uso de redes sociales a menores de 16 años, exigir mecanismos efectivos de verificación de edad, restringir la publicidad dirigida a niños y adolescentes y eliminar herramientas diseñadas para prolongar el tiempo de permanencia en las plataformas, como las reproducciones automáticas y las notificaciones programadas.

Para el académico de la carrera de Psicología de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (UCSC), Horacio Salgado, el debate responde a una preocupación social respaldada por una creciente evidencia científica sobre los efectos que estas plataformas generan durante la adolescencia.

A su juicio, uno de los cambios más importantes ocurrió hace poco más de una década, cuando la masificación de la cámara frontal y las selfies transformó la manera en que los jóvenes comenzaron a relacionarse con las redes sociales. “Las selfies son el elemento crucial que hace explotar un fenómeno normal en los seres humanos, pero característico de niños y adolescentes: la comparación. Ver constantemente que todos mis amigos hacen algo y yo no genera ansiedad, componentes de depresión, problemas de atención y el conocido FOMO (fear of

missing out), esa sensación permanente de que uno se está perdiendo de algo”, explicó.

Según el académico, la acumulación de estos efectos ha sido tan significativa que distintos organismos e investigaciones internacionales ya hablan de una epidemia de salud mental en la generación Z.

Pero las consecuencias no se limitan al bienestar emocional. Salgado señala que durante los últimos años también ha crecido la evidencia respecto de la fragmentación de la atención, un fenómeno que afecta directamente el aprendizaje y que podría tener repercusiones en la vida social y laboral futura de quienes crecieron expuestos a estas plataformas desde edades tempranas.

El académico menciona investigaciones realizadas en colegios de Estados Unidos donde la prohibición del uso de teléfonos ha mostrado resultados que van más allá del rendimiento académico. “Ha mejorado la atención y los niños han vuelto a compartir en los recreos, pero también han vuelto a comer en los casinos de los colegios porque dejaron de ser fotografiados y ridiculizados en redes sociales. Ese es el alcance de las redes sociales”.

Uno de los argumentos que también sustenta la propuesta de ley es el desarrollo del cerebro durante la adolescencia. Desde la neurociencia se explica que el sistema encargado del control de impulsos madura varios años después que el sistema relacionado con las emociones y las recompensas, haciendo que los menores sean especialmente vulnerables a estímulos como las notificaciones o los algoritmos diseñados para captar su atención.

En ese contexto, Salgado sostiene que la autorregulación aún no está completamente desarrollada. “Hasta los 16 años aproximadamente el cerebro desarrolla muy rápido la parte emocional, mientras que la autorregulación madura cerca de los

20 años. Por eso los adolescentes no cuentan con la capacidad de regular la cantidad de tiempo que pasan en redes sociales”, afirmó.

El académico agrega que incluso las propias empresas tecnológicas han generado evidencia sobre estos efectos. Como ejemplo menciona el Proyecto Mercurio de Meta, un estudio interno que comparó adolescentes que dejaron de utilizar Facebook durante un mes con otros que continuaron usándolo.

“Los que dejaron de usar la plataforma disminuyeron su sintomatología. El estudio permaneció oculto y solo se conoció públicamente tras acciones judiciales”, señaló.

Asimismo, recordó que el más reciente Reporte Mundial de la Felicidad, elaborado por Gallup y la Universidad de Oxford, reúne investigaciones que muestran que el uso problemático de redes sociales produce efectos comparables con otras conductas adictivas, como el consumo de drogas.

Frente a este escenario, Salgado considera que la discusión legislativa representa una oportunidad para aplicar un sistema de prevención similar al existente en otros ámbitos de la salud pública. “Cuando un medicamento llega a la sociedad debe demostrar previamente que no produce efectos dañinos. Ese mismo peso de la prueba debería exigirse a las redes sociales y ahora también a la inteligencia artificial”, sostuvo.

En este sentido, el académico considera que el proyecto de ley también constituye un apoyo para las familias, ya que el control del uso de teléfonos móviles suele convertirse en una tarea compleja en la vida cotidiana. Según explica, dentro de las múltiples responsabilidades diarias, entregar un celular a un niño puede transformarse en una forma rápida de mantenerlo entretenido.

“En la vorágine diaria, entregar un teléfono móvil a los niños evita la sobrecarga que se produce cuando ellos necesitan atención. Sin embargo, los efectos perjudiciales son demasiado

grandes como para desentendernos. Esta es una responsabilidad de los padres, pero también de la legislación, de nuestra clase política y de nuestras autoridades”, concluyó.

De este modo, continúa avanzando la discusión de una iniciativa que podría convertirse en la primera legislación chilena orientada a proteger a niños y adolescentes frente a las consecuencias del uso intensivo de redes sociales, a partir de una evidencia científica que ha ido acumulándose durante la última década.