

Redes sociales, smartphones y salud mental: la preocupación que ya cruzó la pantalla y llegó a la vida cotidiana de los chilenos

La última encuesta CADEM reveló un amplio respaldo ciudadano a limitar el acceso de niños y adolescentes a las redes sociales y restringir el uso de celulares en los colegios. Para el académico Jorge Gallardo el debate va más allá de las prohibiciones: “estamos frente a un fenómeno social real y de gran magnitud que comienza a mostrar consecuencias en la salud mental y en la manera en que las personas se relacionan”.

Hay una escena que se ha vuelto habitual en Chile: un niño mirando la pantalla de un teléfono mientras espera en un restaurante, un adolescente recorre las redes sociales en el transporte público o un adulto revisa su dispositivo mientras alguien intenta conversar con él. Lo que hace algunos años podría parecer una nueva costumbre tecnológica, hoy se observa de otra manera, como parte de una transformación profunda de la vida cotidiana.

Los datos de la última encuesta CADEM, que ahondó lo que piensan los chilenos sobre redes sociales y menores de edad, muestran hasta qué punto esta preocupación se ha instalado en la sociedad chilena. El 88% de los encuestados está de acuerdo con prohibir el acceso a redes sociales a menores de 13 años. La cifra alcanza 69% cuando se trata de menores de 16 años y 47% para menores de 18.

Para Jorge Gallardo, académico del Instituto de Ciencias de la Salud de la Universidad de O'Higgins (UOH), lo relevante no es

solamente el porcentaje de personas que respaldan una restricción, sino el nivel de consenso que aparece en torno al problema. “Pocas veces en las encuestas de opinión se observa una tendencia tan marcada respecto de un determinado tema. Cuando observamos las preguntas relacionadas con el uso del teléfono y la disposición de las personas a establecer restricciones o incluso prohibiciones, encontramos un amplio consenso”, señala.

A su juicio, los resultados pueden leerse como una señal de que la discusión dejó de ser una preocupación abstracta asociada a las nuevas tecnologías. “No estamos solamente frente a una preocupación, sino también frente a un problema que está siendo reconocido por una parte importante de la población chilena: el uso de teléfonos inteligentes y redes sociales”, añade.

Teléfono como entorno

El fenómeno tiene una particularidad: el smartphone ya no es solamente un aparato que permite comunicarse. Se ha convertido en una puerta de entrada permanente a información, entretenimiento, relaciones sociales y plataformas digitales. Para niños y adolescentes, además, esa exposición ocurre durante etapas particularmente sensibles del desarrollo.

La evidencia citada por el académico apunta a distintos efectos asociados al uso intensivo de redes sociales y teléfonos inteligentes, como el deterioro de las relaciones cara a cara, las dificultades de comunicación dentro de las familias, la disminución de la atención, el peor rendimiento académico y los problemas para desarrollar habilidades socioemocionales.

El académico pone especial atención en los primeros años de vida. “Esta situación resulta particularmente preocupante en niños y niñas de menor edad, especialmente durante etapas tempranas del desarrollo, como ocurre antes de los seis años.

Una exposición intensiva al teléfono puede dificultar el desarrollo de habilidades necesarias para relacionarse adecuadamente con otras personas, con su entorno social e incluso con su propia familia”, señala.

Los datos de la encuesta reflejan -precisamente- que el teléfono ya forma parte de la vida digital de una proporción importante de los menores de edad en Chile, y entre los hijos de los encuestados que utilizan internet o redes sociales, las plataformas más mencionadas son YouTube, TikTok e Instagram.

Y el fenómeno no se detiene en las redes sociales. La inteligencia artificial comienza también a incorporarse a ese ecosistema: entre los menores que utilizan redes sociales o tienen acceso libre a internet, 53% usa ChatGPT y 26% Gemini, de acuerdo con la medición.

El problema está en casa

Uno de los aspectos más complejos de esta transformación es que los niños no solamente reciben modelos de comportamiento desde las plataformas digitales. También los reciben de los adultos que los rodean.

Gallardo plantea que la discusión sobre los menores obliga a observar también las prácticas de los padres. “Niños y niñas también aprenden y reproducen comportamientos de los adultos. Si crecen en contextos donde las personas adultas permanecen gran parte del día pendientes del teléfono, es altamente probable que incorporen esas mismas prácticas”, detalla.

La escena puede ser cotidiana y aparentemente inofensiva. Un niño intenta contarle a un adulto cómo estuvo su día mientras este continúa mirando el teléfono. Pero, para el académico, esas pequeñas interrupciones pueden tener consecuencias en la construcción de vínculos y en el desarrollo socioemocional.

“Son experiencias aparentemente pequeñas, pero que muestran cómo estos dispositivos pueden interferir en las relaciones

interpersonales y en espacios fundamentales para el desarrollo socioemocional”, asegura el experto.

Salud mental

El punto más delicado aparece cuando el uso intensivo deja de ser solamente una cuestión de hábitos y comienza a relacionarse con el bienestar psicológico. Jorge Gallardo advierte que distintas investigaciones han asociado el uso intensivo de smartphones y redes sociales con sintomatología depresiva y ansiosa. También señala que algunas manifestaciones vinculadas a este uso pueden confundirse con características atribuidas a otras condiciones, como dificultades atencionales o trastornos del espectro autista.

Por eso, plantea que la salud mental no debería entenderse exclusivamente como un fenómeno individual. “La salud mental no constituye un proceso exclusivamente individual ni puramente psicológico. Está relacionada con nuestro entorno, con las condiciones en las que vivimos y con aquello a lo que estamos expuestos cotidianamente”.

Desde esa perspectiva, el teléfono inteligente deja de ser simplemente una herramienta tecnológica y pasa a formar parte del ambiente en el que se desarrolla una persona.

Discutir los límites

La encuesta muestra que la preocupación ciudadana también se traduce en respaldo a medidas concretas. Un 67% considera adecuada la prohibición del acceso a redes sociales para menores de cierta edad; 62% apoya prohibir los celulares durante la jornada escolar; 60% plantea exigir a las plataformas la verificación de edad y 51% considera necesario entregar mayor orientación a padres y apoderados.

En materia escolar, además, existe un respaldo mayoritario a restringir los teléfonos en distintos espacios: 91% está de acuerdo con prohibirlos en las salas de clases, 82% en

actividades deportivas escolares, 75% durante toda la jornada escolar y 56% en los recreos.

Pero para Gallardo, la respuesta no puede limitarse a importar modelos extranjeros ni a reaccionar mediante prohibiciones. “Lo primero que podría hacer Chile es revisar la experiencia comparada. Es decir, observar qué medidas han adoptado otros países que llevan cierta delantera en la regulación del uso de teléfonos inteligentes y redes sociales, y analizar cuáles han sido sus resultados”.

Al mismo tiempo, advierte que las soluciones deben considerar la realidad local. “Sería un error trasladar esos programas o medidas directamente a nuestro país. Es fundamental considerar las características particulares de Chile: su población, su cultura y su conformación social”.

El académico propone, además, incorporar esta dimensión a los sistemas de salud y a la evaluación de niños y adolescentes que consultan por problemas de salud mental, así como incluirla en las discusiones sobre el Plan Nacional de Salud Mental.

Aprender a convivir con la tecnología

El desafío, sostiene Gallardo, es evitar que la sociedad llegue siempre después de que una tecnología se haya masificado. “Cuando llegamos al punto de tener que prohibir algo, significa que probablemente llegamos tarde”.

La frase no supone, sin embargo, una invitación a rechazar la tecnología. El académico insiste en que el objetivo debería ser desarrollar una mirada crítica sobre sus efectos, particularmente cuando se trata de niños, niñas y adolescentes.

La advertencia adquiere una dimensión mayor porque el fenómeno no termina en la adolescencia. Los niños que hoy crecen con el smartphone como parte de su vida cotidiana serán los

estudiantes universitarios y profesionales de los próximos años. “Si no lo hacemos, en los próximos cinco o diez años podríamos enfrentar consecuencias mucho más complejas en términos de relaciones sociales, empatía, comunicación y capacidad para vincularnos con otras personas más allá de los medios digitales”, detalla el académico.

Para Gallardo, Chile se encuentra frente a una oportunidad: aprovechar la evidencia acumulada durante casi dos décadas de expansión de los teléfonos inteligentes para pensar con mayor cautela la siguiente transformación tecnológica.

La inteligencia artificial es, en ese sentido, el próximo escenario. El país enfrenta ahora una tecnología cuyos efectos sociales todavía están en desarrollo, pero cuya incorporación ya comenzó. “No podemos simplemente asumir que, porque la inteligencia artificial está avanzando, debemos incorporarla en todos los ámbitos y adaptarnos a ella sin preguntarnos previamente por sus posibles consecuencias”.

La pregunta de fondo, entonces, ya no es solamente cuánto tiempo pasan los niños frente a una pantalla, se trata de qué lugar ocupa la tecnología en la construcción de sus relaciones, su atención, sus emociones y su manera de comprender el mundo.

Y esa pregunta tampoco termina en los menores de edad. Como plantea Gallardo, la discusión involucra a las familias, las escuelas, las universidades, el sistema de salud y los lugares de trabajo. Porque la digitalización no está ocurriendo en una pantalla separada de la vida: está ocurriendo dentro de ella.

“Necesitamos tomarnos seriamente los procesos de digitalización de la vida y discutirlos como sociedad”, finaliza el experto.