

## EDITORIAL

# Uso de teléfonos inteligentes en niños

Preocupantes resultados arrojó un estudio científico recientemente publicado por la revista científica *Journal of Human Development and Capabilities*, que reveló que los jóvenes de entre 18 y 24 años que recibieron su primer teléfono inteligente a los 12 años o antes son más propensos a presentar pensamientos suicidas, agresividad, desconexión de la realidad, mala estabilidad emocional o baja autoestima.

El estudio fue realizado por Sapien Labs, una organización científica fundada y dirigida por la neurocientífica Tara Thiagarajan, de la Universidad estadounidense de Stanford, que alberga una de las mayores bases de datos del mundo sobre salud mental.

El análisis indicó que el acceso temprano a las redes sociales explica alrededor del 40% de la relación entre la propiedad de un móvil en la primera infancia y la mala salud mental posterior, del 13% de las malas relaciones familiares, del 10% del ciberacoso y del 12% de los trastornos del sueño.

Los datos son fuertes, pero nuestra respuesta social aún es tibia. Mientras la edad promedio de acceso a un smartphone sigue disminuyendo —en muchos casos, menores de 10 años ya poseen uno—, seguimos entregando dispositivos como si fueran regalos inofensivos, sin comprender que estamos, quizás, comprometiendo su salud mental futura.

La implicación de las redes sociales en la mala salud mental de los jóvenes que hicieron uso de ellas de niños tiene mucho que ver, según los autores, con cuestiones como que fomentan las comparaciones entre personas, acaparan mucho tiempo y horas de sueño, y sus algoritmos amplifican los contenidos nocivos.

Estos efectos negativos de las redes sociales son especialmente perjudiciales para los niños dada su vulnerabilidad y su falta de experiencia.

Thiagarajan, autora principal del estudio, y su equipo utilizan el Mind Health Quotient, una herramienta de autoevaluación psiquiátrica disponible online, que mide el bienestar social, emocional, cognitivo y físico, para generar una puntuación global de “salud mental”.

“Hemos visto que la posesión temprana de un móvil inteligente, y el acceso a las redes sociales que conlleva, está relacionada con un profundo cambio en la salud mental y el bienestar en la edad adulta temprana”, señala Thiagarajan en un comunicado de Sapien Labs.

La pregunta no es si los teléfonos o las redes son en sí el problema. La verdadera interrogante es cómo protegemos a quienes aún no tienen las herramientas emocionales ni cognitivas para enfrentar este acelerado universo digital.