

Extenso estudio con datos de 100 mil jóvenes de más de 70 países, incluido Chile:

# El uso del teléfono inteligente antes de los 13 años compromete la salud mental a futuro

Las consecuencias varían por género: en mujeres, se asocia con menor autoestima y resiliencia emocional; en hombres, con menor estabilidad, confianza en sí mismos y empatía.

ALEXIS IBARRA O.

Tener un teléfono inteligente antes de los 13 años compromete la salud mental en los adultos jóvenes, mostrándose más propensos a presentar pensamientos suicidas, agresividad, desconexión de la realidad, poca estabilidad emocional o baja autoestima, entre otros efectos.

“Estar expuesto (a smartphones) a edades tempranas hackea tu cerebro porque te acostumbras a un contenido que pasa rápido, que no tiene profundidad; no te permite el razonamiento lógico, conocerte a ti mismo ni adaptarte al mundo”.

SOLEDAD GARCÉS  
 DIRECTORA DE LA FUNDACIÓN PARA LA CONVIVENCIA DIGITAL

Así lo reveló un extenso estudio realizado con datos de 100 mil jóvenes de entre 18 y 24 años de más de 70 países—incluido Chile—y que fue publicado ayer en la revista científica *Journal of Human Development and Capabilities*.

La investigación—realizada por Sapient Labs, una organización científica fundada y dirigida por la neurocientífica de la U. de Stanford Tara Thiagarajan—advierte sobre los efectos perjudiciales que tiene el uso temprano de estos teléfonos en la salud mental de los jóvenes adultos.

“Nuestros datos indican que la posesión temprana de un teléfono inteligente, y el acceso a las redes sociales que a menudo conlleva, está vinculada con un cambio profundo en la salud mental y el bienestar en la adultez temprana”, explica la neurocientífica.

Las consecuencias varían por género: en mujeres, el uso temprano del móvil se asocia con menor autoestima y resiliencia emocional; en hombres, con menor estabilidad, confianza en sí mismos y empatía.

El estudio vincula directamente estos efectos con el acceso precoz de las redes sociales, que explican cerca del 40% del deterioro posterior en salud mental. También se asocian con un 13% de deterioro en relaciones familiares, un 12% de trastornos del sueño y un 10% de casos de ciberacoso.

El uso de redes sociales fomenta las comparaciones entre personas, acaparan mucho tiempo y horas de sueño, y sus algoritmos amplifican los contenidos nocivos. Sus efectos negativos son “especialmente perjudiciales para los niños dada su vulnerabilidad y su falta de experiencia en el mundo”, explican en el estudio.

Para Viviana Tartakowsky, directora de Psicología de la U. Bernardo O’Higgins y especialista en sociedad digital y educación, el estudio refuerza otras investigaciones a nivel mundial. “Lo relevante es que este es un estudio con una muestra muy masiva y que aporta al estado del arte sobre este tipo de investigaciones”, aclara.

## Placer a la vena

En Chile la situación es tan o más preocupante, dice Tartakowsky. “La edad promedio de entrega del primer teléfono inteligente es a los 9,7 años. También es preocupante que entre los 0 y los 5 años el 10% ya tiene *smartphone*”. Otros estudios sitúan la tenencia de un *smartphone* cerca de los 8 años.

“Se ha comprobado que les afecta la corteza prefrontal que regula la modelación de las emociones y la tolerancia a la frustración; es como el director de orquesta del cerebro. Además, hay otro elemento

“Tiene sentido que las mentes en desarrollo de los jóvenes se vean más afectadas por el entorno digital, dada su vulnerabilidad y falta de experiencia en el mundo real”.

TARA THIAGARAJAN  
 NEUROCIÉNTIFICA DE LA U. DE STANFORD

asociado que es la dopamina, neurotransmisor que se activa con el uso de estos aparatos y las redes sociales y que hace que los menores quieran ver siempre más. Así, los niños no pueden autorregular su tiempo de uso”.

Coincide con esta opinión Soledad Garcés, directora de la Fundación para la Convivencia Digital, quien también investiga el tema y es académica de la U. de los Andes. “Las redes sociales y los videojuegos están diseñados para llamar tu atención y que pases mucho rato frente a la pantalla. Se generan pequeñas dosis de dopamina, que es básicamente placer a la vena, y de esa forma te tienen consumiendo contenidos”.

Además, advierte, el uso de redes

sociales y videojuegos “expone al menor a situaciones que probablemente no va a vivir y eso afecta el desarrollo de la identidad. Por ejemplo, si a un niño chilote que vive en una comunidad de pescadores, le hablo sobre cómo es hacer periodismo con inteligencia artificial en Nueva York, va a tener un cuestionamiento de su cultura a temprana edad (...). Eso daña el desarrollo de tu identidad porque lo fundamentas en un mundo muy ajeno a ti”.

Tartakowsky dice que retrasar la entrega de un teléfono inteligente es clave. “Si bien hay presión social ya que los niños ven que sus amigos usan celular, se debe hacer un trabajo en conjunto con los padres que son compañeros o amigos de tu hijo para restringir el uso del teléfono inteligente. También con los familiares, porque suele pasar que los abuelos sean los que les regalen su primer teléfono”.

Garcés dice que los primeros teléfonos que se entreguen a los ni-

ños pueden ser sin internet y que sirvan solo para llamar. “A medida que van madurando pueden optar a teléfonos con otras características. Los especialistas coinciden en que eso sucede cerca de los 16 años, que es cuando ya tienen consolidada su identidad”.

“Basándonos en estos hallazgos, y dado que la edad de uso de los primeros *smartphones* es ahora muy inferior a los 13 años en todo el mundo, instamos a los responsables políticos a que adopten un enfoque preventivo, similar a las regulaciones sobre el alcohol y el tabaco, restringiendo el acceso a los teléfonos inteligentes a los menores”, subraya Thiagarajan.

“A diferencia del alcohol y el tabaco, que tienen un efecto inmediato, me demoro más en ver los efectos dañinos del uso de la tecnología.

Tengo que caer en un desorden conductual, lo que lo hace mucho más complejo”, concluye Garcés.

La edad media de adquisición del primer teléfono inteligente sigue disminuyendo en el mundo, dice el estudio.

