

El uso excesivo de redes sociales se asocia con un aumento de trastornos de ansiedad y depresión en adolescentes.

Redes sociales y adolescentes: cuáles son los riesgos y a partir de qué edad recomiendan el acceso

Francia dio media sanción a un proyecto que prohíbe el uso para menores de 15 años y Australia ya aprobó una normativa que regula la exposición. El debate global ante el aumento de casos de ansiedad y otros trastornos emocionales, según la mirada de los especialistas.



La supervisión parental y el diálogo abierto son claves para reducir los efectos negativos de la tecnología en la salud mental.

El debate sobre la edad en que los adolescentes deberían comenzar su recorrido en el mundo de las redes sociales es variado y heterogéneo.

Mientras muchos padres permiten el acceso a sus hijos a esas plataformas a edades cada vez más tempranas, los especialistas se alinean y generan consenso sobre los efectos de la tecnología en la salud psicofísica de los niños y adolescentes.

Ahora, el tema volvió a las primeras planas porque la Asamblea Nacional de Francia aprobó un proyecto de ley que busca

prohibir el acceso a las redes sociales a menores de 15 años y restringir el uso de teléfonos móviles en institutos de enseñanza secundaria.

Impulsada por el Presidente Emmanuel Macron y la diputada Laure Miller, la iniciativa obtuvo 130 votos a favor y 21 en contra, pero aún debe recibir el visto bueno del Senado para convertirse en ley.

¿Por qué preocupa de uso de redes sociales en la adolescencia?

La propuesta francesa responde a la creciente preocupación por los efectos negativos del entorno digital en la salud mental juvenil.

Informes como el de la Agencia Francesa de Seguridad Alimentaria, Ambiental y Laboral (ANSES) advierten sobre graves consecuencias en el sueño, el bienestar emocional y la aparición de conductas adictivas. Además, la exposición a redes sociales está vinculada a la comparación social, el acceso a contenidos violentos, alteraciones del sueño y ciberacoso.

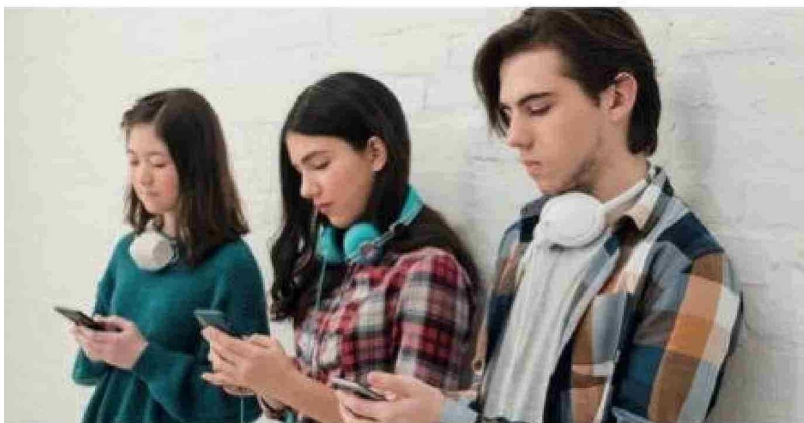
Francia no es el único país que impulsa regulaciones en este sentido. Australia implementó en diciembre una limitación para el acceso de menores de 16 años a redes sociales, con multas que

pueden alcanzar USD 33 millones para las plataformas que no eliminen cuentas de menores.

Malasia planea adoptar medidas similares a partir de 2026, mientras que países europeos como Dinamarca, Grecia, Rumanía y Nueva Zelanda también exploran normas más estrictas. Además, la normativa francesa deberá ajustarse al reglamento de servicios digitales de la Unión Europea.

En Francia, Macron defendió el proyecto al afirmar que los sueños de los jóvenes no pueden estar dictados por algoritmos ni vendidos a plataformas extranjeras. La diputada Miller argumentó que no se debe dejar a los menores gestionar solos un entorno adictivo y recordó que los estudios científicos demuestran que los adolescentes duermen menos, se mueven menos y leen menos a causa del uso excesivo de estas plataformas.

El ministro de Educación francés, Edouard Geoffray, respaldó la iniciativa y destacó los efectos positivos de restricciones similares implementadas desde 2018 en otras etapas educativas. Geoffray lamentó que los jóvenes dediquen más tiempo a las pantallas que a las clases, y advirtió sobre el impacto del uso descontrolado de dispositivos en el aprendizaje.



Los especialistas advierten que la validación digital y la exposición constante pueden afectar la autoestima de los jóvenes.



Muchos países ya impulsan regulaciones para prohibir el uso de celulares en las escuelas.

El ciberacoso, la comparación social y la exposición a contenidos violentos figuran entre los riesgos principales del entorno digital.

El impacto en la salud mental: lo que dicen los expertos

Los especialistas advierten que la sobreexposición digital representa un peligro concreto para la salud mental adolescente.

La médica psiquiatra y experta en adicciones Geraldine Peronace (MN 110.541) señaló a fobias que el uso excesivo de pantallas se asocia con un aumento de trastornos mentales en menores: "La salud mental está 'juego'", subrayó.

Peronace explicó que los adolescentes enfrentan amenazas como el acoso sexual en línea, el bullying digital y la presión por la validación social instantánea, en un entorno virtual tan real y riesgoso como el físico.

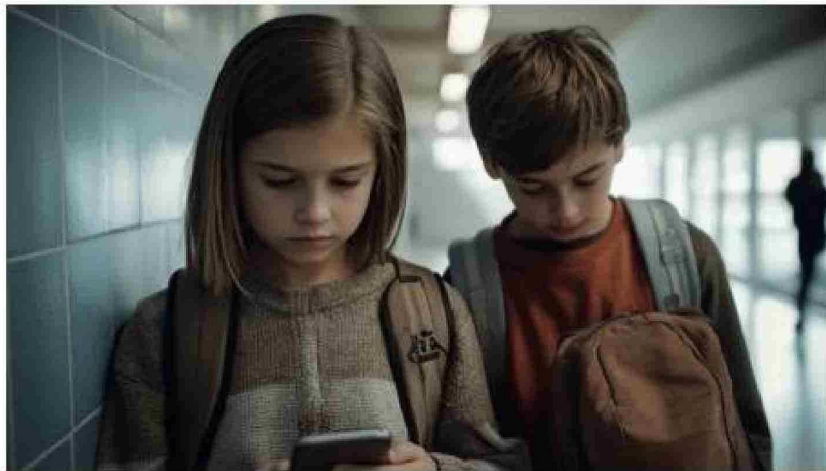
La médica psiquiatra infantojuvenil y directora del Departamento Infanto Juvenil Ineco Aníbal Abadi (MN 76.165) había sostenido a este medio que la conectividad permanente interfiere en el aprendizaje de habilidades emocionales y sociales.

En este punto, Peronace resaltó el impacto de la comparación social y la búsqueda de validación a través de "likes", lo que puede traducirse en problemas de autoestima y trastornos psicológicos. La presión por la aceptación digital y la exposición constante refuerzan patrones de ansiedad y depresión.

¿A partir de qué edad es menor el riesgo?

Un estudio publicado en el Journal of the American Medical Association advierte que usar redes sociales antes de los 10 años se asocia con un menor rendimiento cognitivo. La investigación, realizada en 2025 en Estados Unidos, evaluó a más de 500 niños y detectó que quienes usaban estas plataformas incluso durante una hora diaria, obtenían peores resultados en pruebas de memoria, lectura y lenguaje en comparación con quienes casi no accedían a redes sociales.

El análisis, encabezado por el



El uso de redes sociales en preadolescentes se asocia con peores resultados en memoria y lectura, según un estudio.

doctor Jason Nagata de la Universidad de California en San Francisco, señala que el cerebro en la adolescencia temprana podría ser especialmente vulnerable a la exposición a redes sociales.

Los investigadores plantean que el tiempo destinado a estas plataformas desplaza actividades clave como la lectura y las tareas

escolares, lo que puede impactar el desarrollo intelectual y el rendimiento educativo. Aunque no se establece causalidad directa, los resultados refuerzan los argumentos para limitar el uso de redes sociales en menores de 13 años y en el ámbito escolar.

En ese mismo sentido, en una publicación reciente en su cuenta

de Instagram, el psicólogo especialista en adolescencia y familias Alejandro Schujman citó el libro La generación ansiosa, de Jonathan Haidt y sostuvo que la masificación de smartphones y redes sociales desde 2010 transformó la infancia y fragmentó la atención de los jóvenes.

En su libro, el reconocido psi-

cólogo estadounidense recomienda: no dar teléfonos inteligentes antes de los 14 años ni permitir redes sociales antes de los 16. El autor vincula la tecnología con la adicción y los trastornos del sueño.

Schujman enfatizó en este punto la necesidad de una intervención adulta activa, ilustrada por el testimonio de la hija de Haidt: "Papá, sacame el iPad, yo sola no puedo".

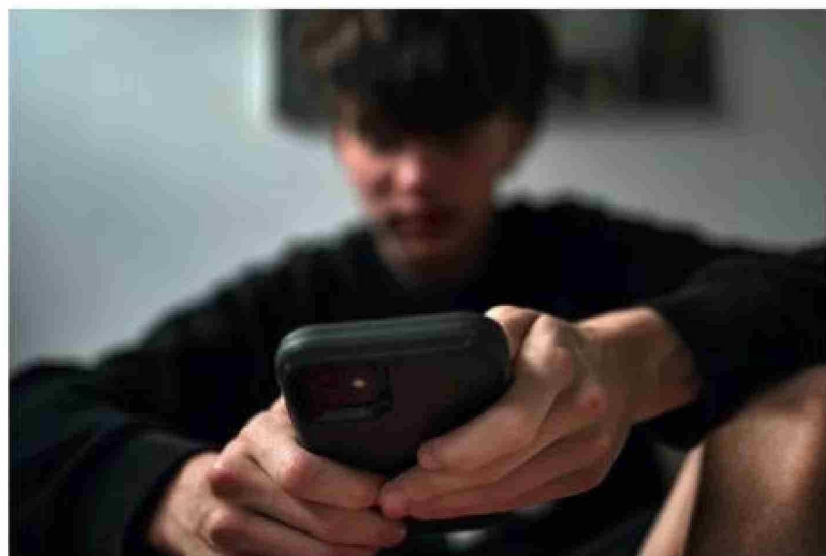
La médica pediatra especialista en usos y efectos de las tecnologías de información y comunicación en niños y adolescentes y presidenta de la Subcomisión de Tecnologías de Información y Comunicación (TICs) de la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP), Silvina Pedrouzo (MN 86.397) remarcó la importancia del involucramiento activo de los padres.

Sostuvo que niños y adolescentes carecen de la madurez necesaria para decidir sobre el uso de la tecnología. Y recomendó establecer límites, fomentar actividades fuera de línea y promover el diálogo abierto sobre riesgos digitales, con supervisión del tiempo y contenido consumido.

La prevención es clave en el entorno familiar

El entorno familiar emerge como la barrera principal ante los efectos nocivos de las redes sociales. La asistencia y supervisión de adultos resultan esenciales para reducir los riesgos. Los especialistas coinciden en que la salud emocional y la seguridad digital de los adolescentes dependen del acompañamiento y la educación activa en casa. Francia, con este proyecto de ley, se suma al debate global sobre el bienestar juvenil frente a las tecnologías, defendiendo que la infancia y la vida emocional de los jóvenes no pueden quedar condicionadas por los intereses de plataformas y algoritmos ajenos a su bienestar.

Por Valeria Chavez
 Fuente: Infobae



La mayoría de los expertos recomienda no permitir el uso de redes sociales antes de los dieciséis años.