LITORALPRESS

Fecha: 22-07-2025
Medio: Crónica de Chillán
Supl. : Crónica de Chillán
Tipo: Noticia general
Título: EL USO DEL CELULAR ANTES DE LOS 13 AÑOS COMPROMETE LA SALUD MENTAL

Pág. : 12
Cm2: 334,9
VPE: $ 277.967

Tiraje: 2.400
Lectoría: 7.200
Favorabilidad: No Definida

CIENCIA

# EL USO DEL CELULAR ANTES DE LOS 13 AÑOS COMPROMETE LA SALUD MENTAL

**STANFORD.** *Estudio analizó consecuencias graves en más de 100.000 jóvenes.*

Agencias

Tener un celular antes de los 13 años compromete la salud mental en la juventud adulta, según los resultados de un estudio realizado con datos de más de 100.000 jóvenes, que recoge la revista científica Journal of Human Development and Capabilities.

El estudio revela 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.

La propiedad de un móvil antes de los 13 años también se asocia con una disminución de la autoestima y la resiliencia emocional entre las mujeres, y con una menor estabilidad, tranquilidad, confianza en sí mismos y empatía entre los hombres, cuando unas y otros se hacen adultos.

## ACCESO A REDES SOCIALES

Un análisis más detallado indica 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.

La implicancia 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.

Esos efectos negativos de redes sociales son "especialmente perjudiciales para los niños dada su vulnerabilidad y su falta de experiencia en el mundo".

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

Thiagarajan, autora principal del estudio, y su equipo utilizan el Mind Health Quotient, una herramienta de autoevaluación psiquiátrica 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 celular 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.

"Esta asociación está relacionada por varios factores, entre los que se incluyen el acceso temprano a las redes sociales, el ciberacoso, los trastornos del sueño y las malas relaciones familiares, que dan lugar a síntomas en la edad adulta que no son los tradicionales de la depresión o la ansiedad", continua la neurocientífica.

## AUMENTA AGRESIVIDAD

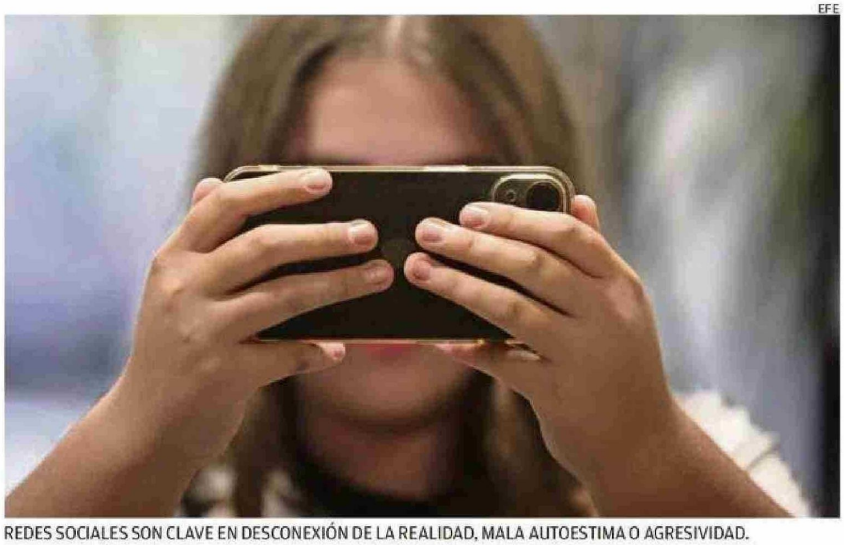
La incidencia de estas patologías (especialmente la agresividad, el distanciamiento de la realidad y los pensamientos suicidas) está aumentando en adultos jóvenes.

"Basándonos en estos hallazgos, y dado que la edad de los primeros teléfonos inteligentes 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 la neurocientífica.

La edad promedio de adquisición del primer teléfono inteligente sigue disminuyendo. Y, a pesar de que la edad mínima para usar las redes sociales está en los 13 años, la aplicación de esta norma es inconsistente y hay formas de evadirla, recuerda el artículo.

Aunque los autores reconocen la limitación de que su estudio esté basado solo en el análisis de datos, sostienen que "la magnitud del daño potencial es demasiado grande como para ignorarla y justifica una respuesta preventiva".

EFE



REDES SOCIALES SON CLAVE EN DESCONEXIÓN DE LA REALIDAD, MALA AUTOESTIMA O AGRESIVIDAD.

## Elon Musk anuncia "Baby Grok", una aplicación de IA pensada para niños

Elon Musk anunció que su empresa de inteligencia artificial (IA) creará "Baby Grok xAI, una aplicación dedicada a contenido para niños". Musk hizo este anuncio días después de lanzar la última versión del modelo de lenguaje Grok-4, la que prometió sería la IA más inteligente del mundo y que llegó en medio de una polémica porque previamente lanzó comentarios antisemitas a preguntas de los usuarios. Grok4 está disponible para los usuarios premium de X y para aquellos que paguen 30 dólares mensuales por la suscripción.