

# Regulación e impacto de las redes sociales en adolescentes: la discusión que sigue vigente

Expertos de la Universidad de O'Higgins destacan la importancia de regular y supervisar el uso de dispositivos y redes sociales por parte de los niños, promoviendo un uso saludable y educando con el ejemplo.

En las últimas semanas, el cirujano general de Estados Unidos, Vivek Murthy, máxima autoridad sanitaria del país, ha sugerido implementar advertencias sobre los efectos de las redes sociales en la salud mental, similares a las que se encuentran en las cajetillas de cigarrillos y botellas de alcohol. Esta medida busca concientizar a los usuarios sobre los posibles riesgos que el uso excesivo de estas plataformas puede representar para los adolescentes.

En un artículo publicado en The New York Times, Murthy citó investigaciones que muestran que los adolescentes que pasan más de tres horas diarias en redes sociales tienen el doble de riesgo de sufrir problemas de salud mental, como ansiedad y depresión. Estos datos subrayan la importancia de regular el uso de redes sociales para proteger el bienestar emocional de los jóvenes. Esta propuesta ha reavivado el debate sobre cómo manejar el uso de redes sociales

entre los adolescentes. Aunque se recomienda limitar el tiempo de pantalla y retrasar el acceso a dispositivos personales hasta una edad más avanzada, muchos padres permiten que sus hijos usen estos dispositivos desde una edad temprana.

“Resulta relevante distinguir entre el uso de pantallas y dispositivos tecnológicos, y el acceso y uso de las redes sociales. Si bien es recomendable postergar lo máximo posible la exposición a pantallas, no debemos dejar

de considerar que el uso de dispositivos tecnológicos es sumamente necesario actualmente para niños, niñas y adolescentes, siendo herramientas que no solo buscan la recreación, sino también el acceso a información y el aprendizaje”, señala el psicólogo y docente adjunto de la carrera de Psicología de la Universidad de O'Higgins (UOH), Nicolás González.

Por su parte, la terapeuta ocupacional y docente adjunta de la misma carrera de la UOH, Samanta Rolack,

resalta la importancia de que los adultos sean conscientes de su comportamiento en el uso de pantallas, ya que los niños tienden a imitar lo que observan. “Si ven que sus adultos pasan una hora haciendo scroll, probablemente lo imiten. Si ven que juegan por más de tres horas videojuegos, también es probable que lo imiten. Si ven que sus padres insultan a otra persona en redes sociales, también es probable que lo imiten. Los niños aprenden del ejemplo”, enfatizó.