

Consenso emergente: lo que realmente piensan los expertos sobre el impacto de los smartphones y redes sociales en la salud mental adolescente

Un nuevo estudio masivo sobre redes sociales y salud mental adolescente ha reunido a cientos de expertos para evaluar el nivel de consenso respecto a si el uso de smartphones y redes sociales perjudica a los adolescentes. Aunque no se alcanzó unanimidad en todas las afirmaciones, los resultados muestran un claro predominio de la opinión de que sí existen daños relevantes y que la evidencia acumulada es suficiente como para considerar políticas de protección.

El estudio se basó en 26 afirmaciones extraídas del libro *The Anxious Generation*, agrupadas en temas como deterioro de la salud mental, daños fundamentales (como la privación del sueño), diferencias de género y posibles políticas. Se realizaron dos fases: una primera con una encuesta sobre creencias y otra con rondas de consenso para pulir declaraciones aceptables para un grupo diverso de expertos.

Los resultados muestran un fuerte consenso en que la salud mental adolescente ha empeorado en las últimas dos décadas en muchos países, especialmente en Estados Unidos, Europa Occidental y países anglosajones. Además, se encontró acuerdo casi unánime sobre que el uso intensivo de redes sociales puede causar problemas de sueño, y que la privación de sueño deteriora la salud mental.

Sobre los “daños fundamentales”, como la adicción conductual, la fragmentación de la atención, la privación social y del sueño, la mayoría de los expertos consideró “probablemente verdaderas” las afirmaciones que los vinculan con el uso intensivo de redes sociales. No obstante, algunos temas mostraron mayor incertidumbre, como el vínculo entre redes sociales y la fragmentación de la atención.

El estudio también abordó los efectos diferenciados por género. Hubo una mayoría de expertos que consideró que las redes sociales afectan de forma especial a las adolescentes, aumentando la comparación social, el perfeccionismo, la agresión relacional, la exposición a contenidos sobre salud mental, y el riesgo de acoso y depredación sexual.

Respecto a políticas públicas, se evaluaron tres propuestas: retrasar el acceso a smartphones hasta la secundaria, prohibir redes sociales hasta los 16 años, y eliminar los teléfonos en las escuelas. Aunque hubo apoyo mayoritario a que estas medidas probablemente beneficiarían la salud mental adolescente, los expertos fueron cautos y aclararon que aún no hay suficiente evidencia sólida como para afirmarlas con certeza.

Uno de los aportes clave del estudio es desmentir que ya exista consenso científico de que las redes sociales son inofensivas. Al contrario, la mayoría de los expertos consideró más probable que sean dañinas, y reportaron conocer más estudios que respaldan esta visión que estudios que la contradigan.

Al aplicar distintos estándares de prueba, el artículo destaca que ni legisladores ni padres necesitan esperar certeza absoluta para actuar. Bajo el estándar de “preponderancia de la evidencia” (propio

de decisiones políticas), o el “principio de precaución” (usado en crianza y salud pública), la evidencia actual ya justifica la adopción de medidas preventivas.

El estudio reconoce limitaciones, como el posible sesgo en la muestra de expertos, ya que quienes creen firmemente que las redes sociales no son dañinas podrían haber optado por no participar. También destaca que algunos abandonaron el proceso por considerar que las declaraciones finales eran demasiado débiles o diluidas.

La conclusión del artículo es clara: aunque no se dispone de “información perfecta”, sí hay suficiente evidencia para que los responsables de políticas y los padres actúen. Además, implementar reformas piloto como las evaluadas permitiría generar nueva evidencia empírica robusta. El estudio representa un avance significativo en comprender en qué áreas hay consenso y en cuáles aún hay incertidumbre científica.