

## **Ocho principios de política para guiar nuestra relación con la tecnología digital**

En una era donde la tecnología digital avanza más rápido que la capacidad de regulación, el artículo de Ravi Iyer plantea una propuesta urgente: establecer principios claros para orientar políticas públicas que protejan la salud mental, especialmente de niños y adolescentes, frente al uso intensivo de plataformas digitales como redes sociales y sistemas basados en inteligencia artificial. El autor no parte desde la crítica extrema, sino desde la necesidad de equilibrio, reconociendo tanto los beneficios como los riesgos de estas herramientas.

### **Un sistema desregulado que afecta el bienestar**

A diferencia de otras industrias con altos estándares de seguridad, las plataformas digitales operan sin una estructura regulatoria equivalente. Esto ha llevado a un diseño centrado en captar la atención del usuario mediante mecanismos adictivos: notificaciones constantes, recompensas intermitentes y contenido personalizado por algoritmos opacos. Estas estrategias tienen efectos acumulativos que se han asociado con problemas de salud mental como ansiedad, trastornos del sueño, disminución de la concentración y sentimientos de aislamiento.

Iyer sostiene que esperar "pruebas definitivas" de daño antes de actuar, como si se tratara de un juicio penal, es un enfoque inapropiado para el diseño de políticas públicas, especialmente cuando se trata de proteger a los menores. En su lugar, propone usar la "preponderancia de la evidencia" y el principio de precaución, que justifican la intervención incluso ante riesgos inciertos pero plausibles.

### **Cuatro objetivos para proteger a los menores en el entorno digital**

El artículo destaca que cualquier política sensata debería apuntar a los siguientes objetivos:

- Reducir el tiempo excesivo frente a pantallas, promoviendo un uso más equilibrado que permita el descanso, la socialización y el juego libre en el mundo físico.
- Proteger la salud mental, mitigando los efectos negativos del uso compulsivo de redes sociales, como la comparación social constante, el acoso y la exposición a contenidos perjudiciales.
- Preservar la privacidad, asegurando que los datos personales —en especial los de menores— no sean recolectados ni explotados con fines comerciales sin consentimiento informado.
- Fomentar interacciones sociales saludables, contrarrestando la tendencia a relaciones superficiales, agresión relacional y polarización que muchas veces surge en entornos digitales.

## Ocho principios para guiar la política pública y el diseño digital

Basado en la experiencia de iniciativas previas y en las lecciones de otros campos regulatorios, Iyer propone los siguientes ocho principios:

1. Diseño centrado en el bienestar: Las plataformas deben estar orientadas a fomentar hábitos saludables, no a maximizar el tiempo de uso. Por ejemplo, reducir las notificaciones innecesarias o limitar el “scroll” infinito.
2. Transparencia algorítmica: Las empresas deben explicar cómo sus algoritmos determinan el contenido mostrado. Esto permitiría identificar posibles sesgos o efectos adversos del contenido personalizado.
3. Controles parentales efectivos: Las familias necesitan herramientas simples y robustas para monitorear y limitar el uso digital de sus hijos, desde el tiempo de pantalla hasta el tipo de contenido accesible.
4. Educación digital en escuelas: Los estudiantes deben aprender a usar la tecnología de forma crítica y consciente. Esto incluye temas como privacidad, bienestar emocional y manejo del tiempo en línea.
5. Regulación del contenido por edad: De la misma forma que el cine o los videojuegos tienen clasificaciones por edad, se debería limitar el acceso a ciertos tipos de contenido digital a menores.
6. Protección de datos personales: Las políticas deben prohibir la recopilación innecesaria de datos de menores, y garantizar su anonimato cuando interactúan en línea.
7. Investigación y monitoreo constante: Se deben financiar y apoyar estudios que evalúen los efectos de las plataformas en el comportamiento y la salud, para mejorar continuamente la regulación.
8. Colaboración multisectorial: El desarrollo de políticas debe involucrar a gobiernos, empresas tecnológicas, educadores, psicólogos y familias, generando soluciones integrales y sostenibles.

## Conclusión

Iyer concluye que, ante la rapidez con que evoluciona la tecnología digital, es esencial que las políticas públicas evolucionen también. No basta con esperar más datos: debemos actuar con los conocimientos disponibles y actualizar las medidas conforme mejore la evidencia. Aplicar estos principios no solo podría mejorar el bienestar de los adolescentes, sino también sentar las bases para una cultura digital más saludable para todos.