 Tiempo de lectura: 8 min.

El 10 de diciembre de 2025, Australia se convirtió en el primer país del mundo en prohibir el uso de las redes sociales a los menores de 16 años, marcando un punto de inflexión en la regulación de las plataformas digitales. La ley, que obliga a las empresas tecnológicas a implementar medidas eficaces para impedir el acceso a los menores de 16 años o arriesgarse a multas de hasta 50 millones de dólares australianos, reaviva el debate mundial sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes. Pero quizás el aspecto más revelador de esta discusión surge de una paradoja inquietante: los mismos líderes que crearon y gestionan estas plataformas limitan drásticamente su uso a sus propios hijos.

La paradoja de Silicon Valley: los líderes tecnológicos limitan el acceso de sus hijos a sus propios productos

Neal Mohan, director ejecutivo de YouTube desde 2023 y nombrado CEO del año 2025 por la revista Time, admitió recientemente que impone estrictas restricciones al uso de las redes sociales a sus tres hijos. En una entrevista, Mohan declaró que él y su esposa limitan activamente el tiempo que sus hijos pasan en YouTube y otras plataformas, adoptando reglas más severas durante los días de semana y concediendo mayor libertad los fines de semana.
Mohan expresó su convicción en el principio de la moderación cuando se trata de servicios y plataformas en línea para sus tres hijos. Esta postura es especialmente significativa si se tiene en cuenta que Mohan dirige una de las plataformas de vídeo más populares del mundo, con miles de millones de usuarios activos. Su enfoque personal revela una profunda conciencia de los riesgos que estas herramientas pueden suponer para el desarrollo de los jóvenes.

Mohan no es, desde luego, un caso aislado. Su predecesora, **Susan Wojcicki**, exdirectora ejecutiva de YouTube, había adoptado una política aún más restrictiva. Wojcicki prohibía a sus hijos navegar por vídeos en la aplicación principal, permitiéndoles usar exclusivamente YouTube Kids con límites de tiempo estrictamente establecidos.
Sundar Pichai, CEO de Google y superior de Mohan, ha hablado de supervisar atentamente el uso que sus hijos hacen de la tecnología.
Bill Gates, cofundador de Microsoft, es otro ejemplo emblemático de esta tendencia. Gates ha hablado abiertamente de no haber dado teléfonos inteligentes a sus hijos hasta la adolescencia. Gates contó que no dio teléfonos móviles a sus hijos hasta los 14 años, a pesar de que se quejaban de que otros niños los habían

recibido antes. Además, la familia Gates tenía reglas estrictas, como la prohibición de usar dispositivos en la mesa durante las comidas.
Mark Cuban, el empresario multimillonario, fue aún más lejos, instalando routers de Cisco y software de gestión para supervisar qué aplicaciones usaban sus hijos e interrumpir la actividad del teléfono cuando fuera necesario. Esta vigilancia activa demuestra el nivel de preocupación que incluso los inversores más expertos del sector tecnológico sienten hacia sus propios productos.
Más recientemente, **Steve Chen**, cofundador de YouTube, lanzó una alarma específica sobre los contenidos en formato corto. Chen advirtió que los vídeos cortos equivalen a periodos de atención más breves y declaró que no le gustaría que sus hijos consumieran exclusivamente este tipo de contenidos, citando preocupaciones sobre la incapacidad de ver vídeos de más de 15 minutos.
Evan Spiegel, de Snapchat, limita a sus hijos a un tiempo mínimo frente a la pantalla.
Steve Jobs, el difunto cofundador de Apple, era famoso por haber limitado el uso del iPad de sus hijos, como se cuenta en las biografías.
Tim Cook, el actual CEO de Apple, ha expresado su preocupación por el uso excesivo, apoyando herramientas integradas como Tiempo de Uso.

El hecho de que los creadores y líderes de las plataformas sociales limiten el acceso de sus propios hijos a sus productos debería hacer reflexionar profundamente a la sociedad. Como observó un comentarista: «La gente que construyó las redes sociales no confía en ellas para criar a sus hijos». Esta paradoja plantea cuestiones fundamentales sobre la responsabilidad ética de las empresas tecnológicas y el deber de proteger a los usuarios más vulnerables.
Estas decisiones personales contrastan marcadamente con las estrategias empresariales que priorizan el crecimiento sobre la moderación.

El impacto documentado en la salud mental

Las preocupaciones de estos líderes tecnológicos no son infundadas. La investigación científica ha producido una cantidad creciente de pruebas sobre los riesgos asociados al uso excesivo de las redes sociales por parte de los jóvenes. Un estudio estadounidense reveló que los adolescentes de entre 12 y 15 años que usaban las redes sociales durante más de tres horas al día se enfrentaban al doble de riesgo de sufrir consecuencias negativas para su salud mental, incluyendo síntomas de depresión y ansiedad.
La Organización Mundial de la Salud ha documentado un aumento alarmante del uso problemático de las redes sociales entre los adolescentes de la región europea.

Las tasas pasaron del 7% en 2018 al 11% en 2022, y las chicas reportan niveles más altos que los chicos (13% frente al 9%). Estos datos ponen de manifiesto no solo el alcance del problema, sino también las diferencias de género en el impacto de las redes sociales.

La investigación ha identificado varios mecanismos a través de los cuales las redes sociales pueden dañar la salud mental de los jóvenes. La comparación social continua es uno de los factores más insidiosos. Los adolescentes pasan horas cuidando sus identidades en línea, tratando de proyectar una imagen idealizada de sí mismos. Las chicas seleccionan cientos de fotos, angustiándose por cuáles publicar, mientras que los chicos compiten por la atención tratando de superarse unos a otros con contenidos cada vez más extremos.

El ciberacoso surge como otro factor crítico. La investigación demuestra que la exposición de los adolescentes a la discriminación y al odio en línea predice aumentos en los síntomas de ansiedad y depresión, incluso después de controlar la exposición de los adolescentes a experiencias similares fuera de línea. El acoso en línea puede ser más grave y, por tanto, más perjudicial para el desarrollo psicológico que el acoso tradicional.

Los algoritmos y la «cocaína conductual»

Un aspecto especialmente preocupante es el propio diseño de las plataformas sociales. La Ministra de Comunicaciones de Australia utilizó una metáfora potente, describiendo los algoritmos de las redes sociales como «cocaína conductual», citando las palabras de quien creó esta funcionalidad. Esta definición capta la esencia del problema: las plataformas están diseñadas para maximizar la interacción del usuario, a menudo a expensas de su bienestar.

Los algoritmos están programados para promover cualquier contenido hacia el que el usuario muestre interés. Si un adolescente busca información sobre condiciones de salud mental como la depresión o el suicidio, el algoritmo comenzará a proporcionarle cada vez más contenido sobre estos temas, creando potencialmente un entorno que refuerza los pensamientos negativos.

La ley australiana: ¿un modelo para el mundo?

La decisión de Australia de prohibir las redes sociales a los menores de 16 años representa un experimento social sin precedentes. La ley, aprobada por el Parlamento en noviembre de 2024, entró en vigor con un importante apoyo público: una encuesta reveló que el 77% de los australianos apoyaba el límite de edad.

Las plataformas afectadas por la prohibición incluyen Instagram, Facebook, Threads, Snapchat, TikTok, YouTube, X (antes Twitter), Reddit, Twitch y Kick. Se

excluyen servicios como YouTube Kids, Google Classroom, WhatsApp y plataformas de videojuegos como Roblox y Discord. La responsabilidad de la aplicación recae enteramente en las empresas tecnológicas, que deben adoptar «medidas razonables» para impedir que los menores de 16 años creen o mantengan cuentas. El Primer Ministro australiano declaró que la ley devuelve el control a las familias australianas, afirmando el derecho de los niños a ser niños y dando a los padres una mayor tranquilidad. El objetivo declarado es llevar a los jóvenes de las pantallas a los campos de deporte, a las clases de arte y a las interacciones en la vida real.

Las críticas y las dudas sobre su eficacia

A pesar del apoyo público, la ley australiana no está exenta de críticas. UNICEF Australia ha expresado su preocupación de que la verdadera solución debería ser mejorar la seguridad de las redes sociales, no simplemente retrasar el acceso. La organización subraya que las redes sociales también tienen aspectos positivos, como la educación y el mantenimiento del contacto con los amigos.
Los críticos sostienen que la prohibición podría empujar a los jóvenes hacia partes menos seguras de internet o animarles a usar VPN para eludir las restricciones. La ley podría llevar a los niños hacia plataformas alternativas o aplicaciones privadas como Telegram, empujándolos a espacios en línea menos regulados.

El papel de los padres y de la escuela en la educación digital

Más allá de las legislaciones gubernamentales, emerge con claridad el papel crucial de los padres en la educación de sus hijos para un uso consciente de las redes sociales. La supervisión activa y los límites claros son esenciales.
Jonathan Haidt, profesor de la Universidad de Nueva York y autor de «La generación ansiosa», ha defendido que los niños no deberían tener teléfonos inteligentes hasta los 14 años. Haidt recomienda dar a los niños teléfonos móviles básicos en lugar de teléfonos inteligentes, subrayando que «un teléfono inteligente no es realmente un teléfono, es un dispositivo multiusos a través del cual el mundo puede llegar a tus hijos».
La comunicación abierta es muy importante. En lugar de supervisar de forma invasiva el contenido del teléfono de los adolescentes, se sugiere mantener líneas de comunicación abiertas y establecer confianza, para que los jóvenes se sientan cómodos acudiendo a sus padres en caso de problemas.

La OMS ha subrayado que la educación en alfabetización digital es fundamental, recomendando la implementación de programas en las escuelas que cubran el uso responsable de las redes sociales, la seguridad en línea, el pensamiento crítico y hábitos de juego saludables.

Las escuelas deberían incorporar la educación en alfabetización digital en sus planes de estudio, enseñando a los estudiantes cómo navegar por las redes sociales de manera sana y productiva. Este enfoque multidisciplinar, que integra la regulación política, la alfabetización digital y las intervenciones centradas en la salud mental, será esencial para crear un entorno digital más saludable para los adolescentes.

Perspectivas de futuro

La iniciativa australiana podría crear un efecto dominó a nivel mundial. Países como Noruega, Francia, España, Malasia y Nueva Zelanda están explorando prohibiciones similares. Dinamarca anunció el mes pasado que prohibirá el acceso a las redes sociales a cualquier persona menor de 15 años, y la ley podría entrar en vigor a mediados del próximo año.

En el Reino Unido, regulaciones recientes imponen sanciones severas a las empresas en línea que no protegen a los usuarios jóvenes de contenidos dañinos. En Estados Unidos, intentos similares, como los de Utah, se han enfrentado a desafíos legales, lo que pone de manifiesto la naturaleza controvertida de dichas regulaciones.

La influencia de las redes sociales en los jóvenes representa uno de los desafíos más complejos de nuestra era digital. La decisión de Australia de prohibir el acceso a los menores de 16 años, respaldada por el ejemplo de los líderes tecnológicos que limitan a sus propios hijos, evidencia la gravedad del problema. Sin embargo, la solución no puede residir exclusivamente en la prohibición.

Es necesario un enfoque multifacético que combine una regulación eficaz, educación en alfabetización digital, supervisión parental activa y, sobre todo, una mayor responsabilidad por parte de las empresas tecnológicas en el diseño de plataformas que antepongan el bienestar de los usuarios al beneficio. Como afirmó el Dr. Hans Henri P. Kluge, Director Regional de la OMS para Europa: «los jóvenes deberían dominar las redes sociales, no ser dominados por ellas».

El comportamiento de los líderes tecnológicos con sus propios hijos ofrece quizás la lección más clara: las aplicaciones no impondrán límites por sí solas. Los niños necesitan reglas, cuidados y consejos reales en casa. Dejar a los niños solos con las redes sociales no es libertad, es negligencia. Esta incómoda verdad debería guiar a padres, educadores y legisladores en la creación de un futuro digital más seguro para las generaciones venideras.

El reto ahora es encontrar el equilibrio adecuado entre proteger a los jóvenes de los riesgos reales de las redes sociales y permitirles beneficiarse de las oportunidades

que la tecnología digital puede ofrecer. Mientras el mundo observa el experimento australiano, una cosa es segura: el debate sobre la regulación de las redes sociales para menores no ha hecho más que empezar, y las decisiones que tomemos hoy darán forma a la salud mental y el bienestar de las generaciones futuras.