



Nota de valoración científica de la Junta Directiva de AEPNYA sobre el anuncio del Gobierno de España de prohibir el acceso a redes sociales a menores de 16 años.

6 de febrero de 2026.

Desde nuestra asociación, especialmente comprometida por medio del Grupo de Trabajo de Nuevas Tecnologías de la Asociación Española de Psiquiatría del Niño y del Adolescente (AEPNYA) **valoramos positivamente** que el debate público se oriente hacia **medidas estructurales** que refuercen la protección de niños, niñas y adolescentes en el entorno digital. El anuncio del Gobierno plantea **prohibir el acceso a redes sociales hasta los 16 años**, sin excepciones por consentimiento parental, incorporando **verificación obligatoria de edad** y un paquete regulatorio más amplio sobre responsabilidad de plataformas y algoritmos.

1) Lo que la evidencia científica apoya con claridad

La literatura científica muestra que el uso de redes sociales en adolescentes se asocia, en promedio, con **riesgos relevantes** para un subgrupo de menores: empeoramiento del sueño, mayor exposición a comparación social y presión estética, mayor probabilidad de ciberacoso, y contacto con contenidos potencialmente nocivos (autolesión, trastorno de conducta alimentaria, retos de riesgo). Estos riesgos se intensifican en población vulnerable (p. ej., adolescentes con sintomatología internalizante).

En particular, el vínculo entre **ciberbullying y autolesión/suicidalidad** está sólidamente documentado (aunque con heterogeneidad metodológica). En línea con ello, organismos y sociedades científicas internacionales han reclamado **más medidas de protección, auditorías independientes y estándares de seguridad**, destacando que la

evidencia disponible justifica una acción preventiva aunque existan algunas lagunas en causalidad y medición.

2) Lo que la evidencia NO permite afirmar sin matices

La investigación actual **no permite concluir** de forma simple que “redes sociales = causa directa” de depresión, ansiedad o conducta suicida a nivel poblacional. Pero parte de los efectos observados son **moderados** y dependen de “para quién, cómo y en qué contexto”. Además, puede existir confusión por algunas variables, como por ejemplo que el malestar emocional previo, aumenta en sí mismo el uso de las redes.

3) Valoración de la medida: potenciales beneficios y riesgos

Potenciales beneficios:

- Desplazar parte de la carga desde las familias hacia las **plataformas** (verificación de edad y diseño).
- Reducir exposición temprana a dinámicas de refuerzo intermitente, comparación social y contenidos dañinos en una etapa de alta plasticidad neuropsicológica.

Riesgos/limitaciones a anticipar:

- **Efecto sustitución** hacia entornos menos regulados o más opacos (mensajería, foros, plataformas emergentes).
- Pérdida de **beneficios** para algunos adolescentes (apoyo entre iguales, pertenencia, comunidades protectoras) si no se garantizan alternativas seguras.
- Desigualdades: la prohibición puede penalizar más a familias con menos recursos de supervisión/educación digital si la implementación es solo punitiva y no preventiva.

4) Nuestra recomendación desde AEPNYA: “prohibir” no basta; hace falta un paquete clínico-educativo-regulatorio

AEPNYA defiende un enfoque de **salud pública y protección integral**:

1. **Verificación de edad eficaz y respetuosa con la privacidad**, con auditorías independientes y sanciones por incumplimiento.
2. Exigir **diseño apropiado por edad** (*age-appropriate design*): reducción de patrones adictivos (*autoplay/infinite scroll*), límites de notificaciones, y transparencia algorítmica.
3. Refuerzo de **alfabetización digital y emocional** en escuela y familia (pensamiento crítico, imagen corporal, ciberconvivencia, gestión del sueño).
4. En sanidad, **cribado sistemático** de uso problemático, ciberacoso y exposición a contenidos de autolesión/TCA en adolescentes vulnerables, con circuitos asistenciales claros.
5. Evaluación continua de impacto (cumplimiento real, desplazamiento de riesgos, efectos en bienestar, subgrupos clínicos), con datos accesibles para investigación independiente.

En síntesis: entendemos la lógica preventiva de elevar el umbral a 16 años, pero su **eficacia y seguridad** dependerán de la **implementación técnica**, la corresponsabilidad de las plataformas y un enfoque complementario de **educación, prevención y asistencia**.

AEPNYA reitera su compromiso de colaborar con administraciones, educación y sociedad civil para construir un entorno digital verdaderamente más seguro para la infancia y la adolescencia.