¿Y si las prohibiciones en redes sociales no fueran la respuesta?

escrito por Aitor Alzaga | 14 de febrero de 2026

Tras los pasos pioneros dados por **Australia** y la posterior iniciativa en Francia, España se ha sumado ahora al plan destinado a prohibir el acceso a las redes sociales a menores de 16 años. En este contexto, el debate actual sobre la regulación de su acceso ha cobrado nuevo impulso. El Día de Internet Segura nos invita a reflexionar sobre cómo construir un entorno digital más seguro, más inclusivo y más respetuoso con los derechos de niños, niñas y adolescentes.

Las iniciativas de estos países responden a preocupaciones legítimas sobre la exposición a riesgos en línea como el ciberacoso, los contenidos inapropiados, la desinformación y los posibles impactos en la salud mental. Sin embargo, **la evidencia científica disponible sobre la eficacia de las prohibiciones generales de los teléfonos inteligentes o de las redes sociales sigue siendo limitada**. Los estudios existentes no ofrecen conclusiones sólidas que demuestren que las prohibiciones, por sí solas, mejoren el bienestar infantil o reduzcan de forma sostenible los daños digitales. En algunos casos, se ha observado incluso el efecto contrario: un desplazamiento del uso hacia espacios menos visibles y con menor apoyo.

Hablar de seguridad en línea exige, por tanto, ir más allá de una lógica de prohibición. Según el informe analítico **NESET (2020) sobre los efectos del uso de la tecnología**

digital en la empatía y la capacidad de atención de los niños y niñas, los efectos negativos que la tecnología digital puede tener están relacionados con contenidos y usos que incorporan enfoques antisociales y contenidos violentos. Estos efectos pueden evitarse mediante el desarrollo de la alfabetización mediática, incluida la capacidad de pensamiento crítico.

Además, las experiencias digitales constituyen también una fuente clave de socialización y de sentido de pertenencia, especialmente durante la adolescencia. Para muchos jóvenes, las plataformas de redes sociales son espacios donde construyen su identidad, mantienen relaciones y participan en comunidades que quizá no encuentran en sus entornos presenciales. En el caso de la comunidad LGBTIQ+, por ejemplo, según investigaciones publicadas en ***Topoi***, muchas personas encuentran en las redes sociales un espacio donde conectar con otras que comparten experiencias vitales similares. Estas plataformas se convierten con frecuencia en entornos para expresar emociones, intercambiar apoyo y fortalecer el sentido de pertenencia. Ignorar esta dimensión puede fomentar la exclusión y profundizar las desigualdades sociales y educativas.

Desde una perspectiva de derechos digitales de la infancia, el desafío consiste en equilibrar protección, participación y autonomía progresiva. Los niños, niñas y adolescentes no son solo personas a proteger; son titulares de derechos, incluido el derecho a ser escuchados. Uno de los principales hallazgos de un estudio cualitativo sobre las experiencias de estudiantes y docentes en relación con la prohibición de teléfonos inteligentes en centros educativos, realizado por el ***DCU Anti-Bullying Centre***, fue que la voz del alumnado no se había incluido en los procesos de toma de decisiones sobre las restricciones de uso del teléfono en la escuela. El alumnado expresó

explícitamente su deseo de que se escucharan sus perspectivas, tanto en relación con esta cuestión como con otros aspectos de su vida escolar. El mismo patrón se observa en los debates actuales sobre la restricción del acceso a las redes sociales. Con frecuencia, **las decisiones se toman *sobre* la infancia y la adolescencia, pero no *con ellas***. Por ello, incorporar las voces de niños, niñas y adolescentes en el diseño de políticas públicas y estrategias de seguridad digital —mediante procesos significativos de cocreación— no solo es deseable, sino esencial para lograr soluciones eficaces con impacto social. Aún estamos a tiempo de codiseñar medidas que promuevan una internet más segura teniendo en cuenta la voz de todos los agentes implicados. Solo así podremos desarrollar iniciativas y legislaciones que generen un impacto social positivo en nuestras sociedades.

Imagen:

Este artículo fue publicado por primera vez en Daily 27 el 10 de febrero de 2026