Austràlia prohibix les xarxes socials a menors de 16 anys, però…

written by Elisabeth Torras-Gómez | 17 de January de 2026



Què diu realment la ciència sobre la infància i les pantalles?

Austràlia acaba de fer un pas històric: convertir-se en el primer país del món en prohibir els comptes en xarxes socials a menors de 16 anys. Plataformes com TikTok, Instagram, Snapchat, YouTube, Reddit i Discord estaran obligades legalment a bloquejar als i les menors mitjançant sistemes de verificació d'edat, amb multes de diversos milions de dòlars per a aquelles que no complisquen.

Per a moltes famílies, l'anunci es percep com una protecció llargament esperada. En diversos països s'han difós peticions que reclamen lleis similars, impulsades per una **profunda preocupació pels continguts i les pressions a les quals xiquets i xiquetes s'enfronten en internet**. Les famílies tenen por, i és comprensible. Només en uns anys, les plataformes digitals s'han convertit en una de les

influències més poderoses en la vida social infantil, modelant emocions, relacions, atenció i fins i tot l'aprenentatge.

No obstant això, encara que la preocupació és real, les evidències científiques que la sustenten són molt més matisades del que suggerixen els titulars. En els últims mesos, **han circulat alguns arguments públics a favor de prohibicions estrictes esmentant estudis que van ser citats de manera inexacta o interpretats en sentit contrari al que realment mostraven les dades**. Estes tergiversacions, fins i tot quan no són intencionades, creen la impressió que la ciència ja ha emés un veredicte clar, quan en realitat no és així. Esta desinformació és precisament la raó per la qual les investigadores i els investigadors insistixen que les decisions que afecten el benestar infantil han de basar-se en evidències científiques rigoroses i amb impacte social, no en el pànic ni en afirmacions virals.

El que realment mostra la investigació sobre la infància i les pantalles

En resum: el context, el contingut i l'ús importen molt més que l'edat per si sola.

Alguns estudis sí que identifiquen riscos, especialment en la primera infància. En la Universitat de Califòrnia, per exemple, es va observar que xiquets i xiquetes d'entre 32 i 47 mesos que utilitzaven dispositius mòbils amb major freqüència mostraven una **menor autoregulació**, una habilitat del desenrotllament que ajuda a gestionar emocions i impulsos (Lawrence et al., 2020). Un altre estudi va assenyalar que quan les persones adultes recorrien amb freqüència al telèfon o la *tablet* per a calmar menors de 3 a 5 anys, estos mostraven posteriorment un **pitjor funcionament executiu** i una **major reactivitat emocional** (Radesky et al., 2023). **Estes troballes són rellevants**

perquè ens recorden la importància de promoure la interacció humana en edats molt primerenques i d'evitar la distracció digital.

Però més enllà de la primera infància el panorama comença a canviar. Un ampli estudi longitudinal de la Facultat de Medicina de la Universitat de Stanford no va trobar associació entre l'edat a la qual xiquets i xiquetes van rebre el seu primer telèfon intel·ligent i el seu son, símptomes depressius, ansietat o rendiment acadèmic (Sun et al., 2022). En altres paraules, **tindre un telèfon mòbil abans o després no predeia un pitjor benestar**.

Un important informe encarregat per la Comissió Europea va afegir més matisos: **la tecnologia digital pot augmentar o disminuir l'empatia i l'atenció, depenent per complet de com s'utilitze**. Les activitats prosocials, com ara col·laborar, ajudar a altres persones o connectar de manera significativa, es van associar a una major empatia, mentres que els usos vinculats a la violència o a l'assetjament tendien a reduir-la. L'atenció millorava quan les ferramentes digitals donaven suport a l'aprenentatge, però disminuïa amb més de dos hores diàries de temps de pantalla no educatiu (Fletxa et al., 2020).

Els estudis a gran escala poblacional transmeten un missatge similar. L'estudi «Goldilocks» de 2017, amb 120.115 adolescents britànics de 15 anys, va trobar que el benestar augmentava amb l'ús de pantalles fins a un cert punt i després s'estabilitzava o descendia lleugerament. Això indica que **un ús moderat no era ni perjudicial ni especialment beneficiós**, i que **l'ús extrem només mostrava associacions negatives modestes amb la salut mental** (Przybylski i Weinstein, 2017). De manera similar, una revisió exhaustiva de Odgers i Jensen (2020), que sintetitza 226 estudis, dades de cohorts i avaluacions

momentànies, va concloure que **no existix una evidència consistent que els telèfons intel·ligents o les xarxes socials causen depressió o ansietat en l'adolescència**.

Conclusió

La decisió d'Austràlia és una resposta política a una preocupació social sincera. Però, des del punt de vista científic, les evidències no apunten a una relació universal de causa i efecte que justifique prohibir les xarxes socials basant-se únicament en l'edat. En comptes d'això, la investigació suggerix una cosa més subtil i també més exigent: que xiquets i xiquetes prosperen quan compten amb un ús guiat, persones adultes de suport, entorns digitals de qualitat, educació emocional i mediàtica i límits dissenyats en funció del contingut i del context, no del mig.

La tecnologia en si mateixa no és destí. El que determina el benestar infantil és com s'utilitza, amb qui i amb quines finalitats, no simplement si es permet o no l'accés a una plataforma als 12, 14 o 16 anys. Les famílies mereixen decisions i debats públics basats en evidències, no en alarmisme. I la infància mereix mons digitals pensats per a ajudar-los a florir, no sols normes dissenyades per a mantindre'ls fora.

Referències

- *Flecha, R., Pulido, C., Villarejo, B., Redondo, G., & Torras, E. (2020). Effects of the Use of Digital Technology on Children's Empathy and Attention Capacity. Analytical Report. European Commission. https://doi.org/10.2766/947826*
- *Lawrence, A. C., Narayan, M. S., & Choe, D. E. (2020). Association of young children's use of mobile devices with their self-regulation. JAMA pediatrics,*

174(8), 793-795. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.0129

- *Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears and future directions. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 61(3), 336–348. https://doi.org/10.1111/jcpp.13190*
- *Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. Psychological Science, 28(2), 204–215. https://doi.org/10.1177/0956797616678438*
- *Radesky, J. S., Kaciroti, N., Weeks, H. M., Schaller, A., & Miller, A. L. (2023). Longitudinal associations between use of mobile devices for calming and emotional reactivity and executive functioning in children aged 3 to 5 years. JAMA pediatrics, 177(1), 62-70. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.4793*
- *Sun, X., Haydel, K. F., Matheson, D., Desai, M., & Robinson, T. N. (2023). Are mobile phone ownership and age of acquisition associated with child adjustment? A 5-year prospective study among low-income Latinx children. Child development, 94(1), 303-314. https://doi.org/10.1111/cdev.13851*

Imatge: Freepik

Este article va ser publicat per primera vegada en Daily 27 el 10 de diciembre de 2025