

Smartphones y adolescencia: ¿emancipación o subyugación?

N. 277. Septiembre del 2025. Suplemento del Cuaderno CJ n. 242
Cristianisme i Justícia. Roger de Llúria, 13, 08010 Barcelona
93 317 23 38 • info@fespinal.com • www.cristianismeijusticia.net

De la fascinación a la preocupación

Hace diez años, con la popularización de las tabletas digitales, muchas familias observábamos fascinadas la interacción que con estos dispositivos tenían nuestros pequeños de dos años. Movían los dedos con gran facilidad a través de la pantalla reaccionando a estímulos visuales y auditivos, interaccionando con la máquina de manera casi simbiótica. En ese momento apareció una gran cantidad de aplicaciones dirigidas a estas edades. Hoy, en cambio, tenemos evidencias concluyentes de que las pantallas digitales antes de los 6 años dan lugar a problemas de neurodesarrollo. Las sociedades pediátricas han advertido reiteradamente de su impacto negativo, y los grupos educativos informan que se está produciendo, en las aulas de infantil, retrasos en la adquisición del

habla o graves dificultades a la hora de tolerar la frustración.

Algo parecido podríamos decir que nos ha pasado con los teléfonos inteligentes y la etapa adolescente. La edad de tener el primer móvil ha ido bajando paulatinamente: hoy, el 70 % de los niños y niñas de 12 años de España tienen ya un dispositivo propio que utilizan en la mayoría de casos sin ningún tipo de límite. Los y las adolescentes pasan una media de cinco horas diarias entre juegos y redes sociales. Esto no es inocuo. La literatura científica advierte de la relación existente entre el uso del teléfono inteligente y la reducción general de bienestar, trastornos del sueño, problemas de comportamiento, mayor soledad, debilitamiento de relaciones sociales presenciales y rendimiento académico bajo. Las estimaciones sugieren que el 28 % de las

personas presentan síntomas de adicción al teléfono, con tasas más altas entre las poblaciones jóvenes,¹ y que un 37% de la población mundial presenta síntomas de uso problemático.² El impacto del *bullying* aumenta del 5% al 25% cuando se introduce el elemento digital. La edad de acceso a la pornografía ha bajado a los 11 años y la adicción al juego en línea no deja de aumentar. La Asociación Española de Pediatría ha recomendado recientemente a las familias que hasta los 16 años no proporcionen un teléfono inteligente con conexión a Internet a sus hijos e hijas.

A pesar de esto, hasta no hace mucho tiempo, casi nadie había puesto sobre la mesa esta realidad. Como sociedad tecnodeterminista que somos, aceptamos acríticamente toda novedad tecnológica como un paso positivo e inevitable hacia el futuro. La tecnología digital marca y prescribe nuestro destino. Cuestionar su desarrollo es visto con sospecha. Pero, ¿a qué intereses responden estos desarrollos y la omnipresencia de lo digital? ¿Quién está diseñando esta tecnología y para qué? ¿Por qué es tan difícil exigir un acceso restringido a los contenidos nocivos? ¿O más democracia en las decisiones sobre quien los provee y gestiona? Y, si observamos cuán importantes son las consecuencias no deseadas, ¿por qué nos da tanto miedo asumir que quizá hay que limitar determinados usos en función de la edad?

En conclusión, lo que hoy vemos nos obliga a preguntarnos a fondo sobre nuestra relación con las tecnologías digitales y, en concreto, con la tecnología *smartphone*. Y, sobre todo, a valorar qué podemos hacer para proteger a la población más vulnerable, que ahora mismo es la población adolescente.

¿Es posible un buen uso del teléfono inteligente hoy?

La tecnología no es solamente un instrumento, sino también un mediador que reconfigura la experiencia que tenemos del mundo. Su impacto antropológico es enorme. En el caso del teléfono inteligente, la miniaturización y portabilidad, sumadas a una infraestructura de conectividad casi omnipresente, lo convierten en una tecnología ubicua, que se integra en la vida cotidiana y opera de forma incrustada como un apéndice de nuestro cuerpo, imposibilitando la desconexión. También, su uso individualizado lo separa de otras tecnologías más comunitarias, hecho que promueve dinámicas de aislamiento y desconexión del entorno. Finalmente, sus funcionalidades comunicativas —particularmente redes sociales, mensajería instantánea— modifican la estructura de la comunicación interpersonal, generan una necesidad continua de reconocimiento e interfieren en las relaciones cara a cara.

El teléfono inteligente no solo conecta, sino que interrumpe, exige atención constante y redefine la privacidad. A diferencia del ordenador, que suele ser apagado después de cada uso, el teléfono inteligente sigue activo, enviando notificaciones que piden una respuesta inmediata y sostenida. La economía de las aplicaciones móviles centrada en la captación de la atención y alimentada por algoritmos diseñados específicamente para ello, tiende a replicar patrones de comportamiento próximos a lo adictivo. Así, no es exagerado afirmar que el teléfono inteligente altera nuestra cognición, influye en nuestros estados de ánimo y determina una única manera de relacionarnos. Las consecuencias negativas mencionadas y observadas, sobre todo, en niños, niñas y

adolescentes no se han de leer como resultado de un mal uso, sino que son consecuencia directa de las características propias de esta tecnología. Características que ya estaban presentes en su diseño, estructura y finalidades, y que se han ido perfeccionando a medida que el nicho capitalista de la economía digital crecía.

Hoy, tal y como está diseñada y planteada esta tecnología, es imposible un uso adecuado y limitado en el tiempo sin un esfuerzo ingente de autocontrol y autolimitación. Características que no podemos pedir a adolescentes que no han desarrollado aún este tipo de madurez cognitiva. ¿No es esta razón suficiente para repensarla totalmente y regular su uso?

Las familias dicen basta

En noviembre de 2023, un grupo de familias del barrio barcelonés del Poblenou quisimos responder al malestar que nos generaba un consenso social enquistado: la idea de que el paso a secundaria era el momento establecido para dar un teléfono inteligente a nuestros hijos e hijas. El movimiento tuvo más impacto de lo esperado y miles de familias de todo el Estado se nos unieron. Las reacciones sociales y políticas empezaron a llegar y, un año y medio después, se han aprobado normativas que prohíben de manera total el uso de teléfonos móviles en el ámbito educativo y propuestas de regulación a nivel estatal, como la nueva *Ley para la protección de las personas menores de edad en los entornos digitales*, actualmente en debate.

Liberar los espacios educativos de móviles es una necesidad: allí donde se ha llevado a cabo se ha observado una mejora en los resultados educativos y una

disminución de la conflictividad.³ La educación digital, hoy absolutamente necesaria e imprescindible, no debería dar por hecho que nuestros hijos e hijas cuentan con un teléfono inteligente en el bolsillo. Tendrá, pues, que encontrar caminos para construir capacidad crítica y competencias computacionales más allá de la posesión del aparato en sí.

La clave, no obstante, la tienen las familias. Está en marcha una firma de pactos entre aquellas familias que se comprometen a no entregar el teléfono móvil a su hijo o hija antes de los 16 años.⁴ El objetivo es dar visibilidad a una opción legítima, evidenciar que muchas familias desearían una llegada más tardía de esta tecnología –un 62% de las familias catalanas, según una encuesta de ALM– y evitar la temida presión social. En un mes, más de 10.000 familias se han adscrito al pacto.

La búsqueda de nuevas regulaciones y de un nuevo contrato social en torno al uso de los teléfonos móviles y la adolescencia ha de tener una clara voluntad de proteger a la sociedad entera, con especial atención a los colectivos más vulnerables. El cambio que estamos buscando es muy amplio, es cultural y de largo alcance, y tendrá que implicar a todos los agentes sociales. No se arreglará ni con una ley ni con limitaciones esporádicas o temporales. Y, sobre todo, tendría que servir para acabar con el abuso de las empresas digitales que mercadean con nuestra atención y nuestra vulnerabilidad.

Una oportunidad para construir un futuro diferente

No estamos hablando de volver a un pasado predigital, sino de entender que hay

que ubicar la tecnología en el lugar que le corresponde y no dejar que sea esta la que nos determine el camino. La modernidad ha tenido como pilar fundamental la voluntad de progreso de las sociedades, pero ha olvidado con frecuencia que no siempre hay correlación entre *progreso tecnológico* y *progreso social o humano*. Cuanto más complejas son las tecnologías, más difícil resulta juzgarlas de un modo crítico, cosa que, paradójicamente, puede derivar en una actitud de aceptación pasiva. Este es el punto en el que nos encontramos y que sería necesario revertir aumentando nuestra capacidad de discernimiento y afinando el sentido ético.

Las consecuencias aquí descritas no fueron anticipadas ni evaluadas antes de la masificación de los teléfonos inteligentes. Su rápida expansión hace quince años no fue acompañada de estudios éticos, ni de evaluaciones sobre su posible impacto, ni tampoco de debates públicos. Es como si nosotros y nuestros hijos e hijas hubiésemos sido sometidos a un experimento social a gran escala. Ante esta situación y en la dinámica de aceleración en la que estamos instalados, el principio de precaución se presenta como un recurso fundamental. Nada es tan urgente en el campo del desarrollo digital como para no poder esperar a una evaluación previa

o una introducción progresiva. No se nos escapa la dificultad de aplicar este principio de precaución, pues es imposible saber las consecuencias exactas del uso de *gadgets* tecnológicos o aplicaciones móviles hasta que no los utiliza un elevado número de personas. Por esta razón, deberemos, más que nunca, explorar las posibilidades de aplicar la reflexión ética en el diseño mismo de la tecnología, en el germen de su intencionalidad, anticipando no solamente consecuencias, sino preguntándonos con criterio para qué ha sido creada. Y, si hace falta, exigiendo una moratoria en su aplicación a la espera de una regulación que pueda evitar cualquier impacto negativo.

Saber colocar la tecnología en su lugar, embridarla —si se deja— o, si es necesario, descartarla. Porque, a diferencia de la naturaleza —que podremos o no controlar, pero que hemos de aceptar como condición de posibilidad de nuestra existencia—, la tecnología la hemos creado nosotros y, si nos perjudica, siempre podemos abandonarla. A no ser que hayamos renunciado a perseguir aquella mayoría de edad del ser humano proclamada por la mejor versión de una ilustración humanizadora.

Xavier Casanovas Combalia⁵

- 1 Meng, S.-Q. et al. (2022). «Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis». *Clinical Psychology Review*, 92, 102-128. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>
- 2 Lu, X., An, X., & Chen, S. (2024). «Trends and Influencing Factors in Problematic Smartphone Use Prevalence (2012–2022): A Systematic Review and Meta-Analysis». *Cyberpsychology, Behaviour, and Social Networking*, 27(9), 616-634. <https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0548>
- 3 Beneito, Pilar and Vicente-Chirivella, Óscar, (2022), «Banning mobile phones in schools: evidence from regional-level policies in Spain». *Applied Economic Analysis*, 30, issue 90, 153-175. <https://doi.org/10.1108/AEA-05-2021-0112>
- 4 <https://pacto.adolescencialibredemoviles.es/>
- 5 Director de Cristianisme i Justícia (2014-2021). Profesor de ética en IQS (Universitat Ramon Llull). Vicepresidente de Adolescència Lliure de Mòbils Catalunya.