



1.- Comisión de Cultura y Educación (CULT)

Impacto de las redes sociales en los jóvenes

Experta: Delia Rodríguez Rodríguez **Institución:** Universidad ISDE

Email de contacto - atutzo@modeloparlamentoeuropeo.org

Párrafo introductorio

Casi todos los adolescentes europeos usan redes sociales a diario. Son un espacio de amistad, creatividad y aprendizaje, pero también de ciberacoso, contenidos inadecuados y diseños pensados para engancharse. Australia ya prohíbe las cuentas a menores de 16 años, el Parlamento Europeo pide una edad mínima común y la Comisión Europea prepara su propia propuesta. ¿Debe la UE limitar el acceso de los menores a las redes, y a qué edad? ¿Es mejor prohibir la entrada o cambiar cómo están diseñadas las plataformas? ¿Cómo comprobar la edad sin vigilar a todos? ¿Qué papel corresponde a las familias, a la escuela y a las propias empresas? Y, sobre todo, ¿quién decide: Bruselas o cada país?

1. Introducción

Casi todos los adolescentes europeos usan redes sociales a diario. La pregunta de este comité no es si eso es bueno o malo en abstracto, sino algo más concreto: ¿debe la Unión Europea poner límites al uso que hacen de ellas los menores de edad y, si es así, qué tipo de límites?

El debate ha dejado de ser teórico. En diciembre de 2025 Australia se convirtió en el primer país del mundo en prohibir por ley las cuentas en redes sociales a los menores de 16 años. En noviembre de 2025 el Parlamento Europeo aprobó por amplia mayoría una resolución que pide una edad mínima común de 16 años en toda la UE. En julio de 2026 un grupo de expertos encargado por la Comisión Europea presentó sus recomendaciones y la presidenta Ursula von der Leyen anunció que Bruselas presentará una propuesta de ley después del verano. Es decir: cuando este comité debata, es posible que la propuesta real ya esté sobre la mesa.



Al mismo tiempo, los primeros datos de Australia muestran que prohibir es más fácil de aprobar que de aplicar. Y organizaciones de derechos de la infancia, expertos en privacidad y muchos adolescentes advierten de que “proteger” no siempre significa “prohibir”.

¿Qué significa “limitar el uso”? Hay al menos cuatro tipos de límites muy distintos, y conviene no mezclarlos:

1. **Límites de acceso por edad:** prohibir tener cuenta por debajo de cierta edad (13, 15, 16...), con o sin permiso de los padres.
2. **Límites de diseño:** no prohibir el acceso, pero obligar a las plataformas a quitar a los menores las funciones que “enganchan” (scroll infinito, reproducción automática, notificaciones constantes, algoritmos que recomiendan contenido según tu perfil).
3. **Límites de contenido:** filtrar o bloquear contenidos concretos (pornografía, violencia, retos peligrosos, apología de trastornos alimentarios).
4. **Límites de tiempo:** herramientas obligatorias de control horario o pausas impuestas por la app.

2. Contexto

¿Qué es una “red social”? No es tan obvio. Instagram, TikTok o Snapchat son casos claros, pero ¿lo son YouTube, WhatsApp, Discord, los chats de los videojuegos o los chatbots de inteligencia artificial que actúan como “compañeros”? Australia incluyó YouTube y Reddit, pero excluyó las apps de mensajería y los juegos. El Parlamento Europeo quiere que la edad mínima se aplique también a las plataformas de vídeo y a los compañeros de IA.

¿Quién es “menor”? Cualquier persona menor de 18 años, pero casi nadie propone tratar igual a un niño de 9 años que a un adolescente de 17. La mayoría de propuestas distingue tres franjas: menos de 13, de 13 a 15 y de 16 a 17.

¿Puede la UE decidir esto, o es cosa de cada país? Esta es una cuestión clave para un Parlamento Europeo. Hoy la situación es la siguiente:

- La UE ya tiene una ley, el **Reglamento de Servicios Digitales** (conocido por sus siglas en inglés, DSA), que obliga a todas las plataformas a proteger a los menores con “medidas apropiadas y proporcionadas” y prohíbe mostrarles publicidad personalizada. En julio de 2025 la Comisión Europea publicó unas directrices que concretan qué espera: cuentas privadas por defecto, que los desconocidos no puedan escribirles, herramientas de control del tiempo, comprobación de la edad, etc. Basándose en esta ley, en febrero de 2026 la Comisión concluyó de forma provisional que el diseño “adictivo” de una gran plataforma perjudicaba a los menores.



- Lo que la ley europea **no fija es una edad mínima**. La edad a partir de la cual un menor puede registrarse la decide cada país, entre 13 y 16 años. Por eso hoy es distinta en cada Estado: 13 en varios, 14 en España (16 si se aprueba la nueva ley), 15 en Francia, 16 en Alemania sin permiso de los padres.

En resumen: la UE ya regula *cómo* deben diseñarse las plataformas para los menores, pero todavía no regula *a qué edad* pueden entrar. Esa es la pieza que falta y sobre la que gira el debate.

Qué sabemos sobre el impacto (y qué está en discusión)

Datos de uso. Según el Parlamento Europeo, el 97 % de los jóvenes europeos se conecta a Internet a diario y el 78 % de los chicos y chicas de 13 a 17 años mira su móvil al menos una vez cada hora; uno de cada cuatro presenta un uso “problemático”, con patrones parecidos a una adicción. Más del 90 % de los europeos cree que es urgente actuar para proteger a los niños en Internet, sobre todo por la salud mental (93 %) y el ciberacoso (92 %). En España, la edad media del primer móvil es de 11 años.

Riesgos en los que hay acuerdo. Ciberacoso; contenidos inadecuados (pornografía, violencia, retos peligrosos, contenidos que fomentan la autolesión o los trastornos alimentarios); contacto con adultos desconocidos; uso comercial de los datos personales; efectos sobre el sueño y la atención; y funciones diseñadas para que pases el máximo tiempo posible en la app.

Lo que está en discusión: la relación con la salud mental. Aquí la ciencia no es unánime, y un buen debate debe reconocerlo. Desde 2010 han aumentado la ansiedad y la depresión entre adolescentes en muchos países, y autores como el psicólogo Jonathan Haidt (*La generación ansiosa*, 2024) sostienen que las redes sociales y el smartphone son la causa principal. Otros investigadores, como Candice Odgers o Andrew Przybylski, responden que los estudios muestran relaciones pequeñas, que no está claro qué causa qué (¿las redes causan malestar, o los adolescentes que ya están mal usan más las redes?) y que otros factores (la pandemia, la presión académica, la desigualdad) pueden pesar tanto o más. La Organización Mundial de la Salud detectó en 2024 que el uso “problemático” de redes entre adolescentes europeos subió del 7 % al 11 % entre 2018 y 2022, más entre las chicas, pero distingue entre usar mucho las redes y usarlas de forma problemática.

Beneficios que también deben pesarse. Para muchos jóvenes las redes son un espacio de aprendizaje, creatividad, activismo, apoyo entre iguales y contacto con amigos. Para adolescentes de minorías, con discapacidad o en zonas rurales pueden ser la principal forma de encontrar a gente como ellos. La Convención de la ONU sobre los Derechos del Niño reconoce a los menores el derecho a ser escuchados, a expresarse, a reunirse y a acceder a la información, y en 2021 la ONU aclaró que esos derechos valen también en Internet.



4. Quién está haciendo qué

Australia: el experimento pionero. Desde el 10 de diciembre de 2025, las plataformas deben impedir que los menores de 16 años tengan cuenta, sin excepción aunque los padres lo permitan. El regulador australiano publicó en julio de 2026 su primera evaluación: más de ocho de cada diez menores de 16 seguían usando al menos una plataforma prohibida (81,5 % frente al 85,9 % antes de la ley); el número de cuentas bajó del 52 % al 42 %, pero el tiempo de uso apenas cambió; más de la mitad de los niños dijo que nadie había comprobado su edad; y las denuncias por ciberacoso no bajaron. El regulador culpa a las plataformas, ha abierto investigaciones a Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok y YouTube, y el Gobierno ha duplicado las multas. Unos 25 países están copiando el modelo.

Países de la UE. Francia, Dinamarca, Grecia, Países Bajos y España, entre otros, han impulsado medidas propias. En **España**, el Proyecto de Ley Orgánica de protección de menores en entornos digitales sube de 14 a 16 años la edad mínima para registrarse en redes, obliga a que los móviles vengan con control parental gratuito y castiga los *deepfakes* sexuales de menores; se está tramitando en las Cortes. Que cada país tenga reglas distintas es precisamente uno de los argumentos para que la UE unifique.

Parlamento Europeo. El 26 de noviembre de 2025 aprobó (483 votos a favor, 92 en contra, 86 abstenciones) una resolución, no vinculante, que pide: edad mínima de 16 años en toda la UE para redes sociales, plataformas de vídeo y compañeros de IA, permitiendo el acceso desde los 13 con permiso de los padres; un mínimo absoluto de 13 años; prohibir las funciones más adictivas para menores; una app europea de verificación de edad que proteja la privacidad; y poder sancionar personalmente a los directivos de las plataformas que incumplan gravemente.

Comisión Europea. Su grupo de expertos (informe *Child Safety Online*, julio de 2026) propone un enfoque por edades: nada de pantallas hasta los 3 años; dispositivos y plataformas adaptados y supervisados entre los 3 y los 12; sin acceso a redes por cuenta propia antes de los 13; y acceso progresivo entre los 13 y los 18, con un control parental que va desapareciendo y con la obligación de que las plataformas demuestren que son seguras para adolescentes. Von der Leyen calificó el informe de “convinciente” y anunció una propuesta de ley para después del verano de 2026. La Comisión ha desarrollado además una app de verificación de edad, lista técnicamente desde abril de 2026, que permite demostrar la edad sin revelar quién eres.

3. Principales posturas o enfoques

Se presentan de forma neutral, como las defenderían sus partidarios.



Postura A: la UE debe fijar una edad mínima común (16 años)

- Hay pruebas suficientes de daño; esperar a la certeza científica absoluta es lo que se hizo con el tabaco.
- Las plataformas han tenido años para autorregularse y no lo han hecho; solo una edad legal clara les obliga a comprobar de verdad la edad.
- Una norma europea evita 27 edades distintas, protege igual a todos los menores de la UE y da a los padres un respaldo (“no puedes porque la ley no lo permite”).
- El fracaso inicial de Australia no demuestra que la medida sea mala, sino que las plataformas no la cumplen; la respuesta es aplicarla con más dureza.

Postura B: la UE no debe prohibir el acceso; debe regular el diseño y hacer cumplir la ley que ya existe

- Los derechos del niño incluyen informarse, expresarse y participar; una prohibición general es desproporcionada y castiga a los menores por los fallos de las empresas.
- Los estudios no demuestran que las redes causen los problemas; el problema no es “estar” en una red, sino cómo está diseñada. Prohibir el scroll infinito o los algoritmos de recomendación para menores protege a todos sin excluir a nadie.
- Una prohibición empuja a los adolescentes a plataformas menos controladas, a cuentas falsas o a mentir sobre su edad, y reduce la vigilancia de los padres (en Australia bajó la conciencia de los padres sobre lo que hacen sus hijos).
- Verificar la edad obliga a identificar a *todos* los usuarios, también a los adultos, con riesgos para la privacidad y la libertad de expresión.
- La edad mínima es competencia de cada país; la UE debería respetarlo y concentrarse en aplicar con firmeza la ley que ya tiene.

Postura C: enfoque gradual y “seguridad desde el diseño” (la vía de los expertos de la Comisión)

- Ni prohibición absoluta ni dejar todo como está: reglas distintas para cada edad, con más autonomía a medida que el adolescente madura.
- Invertir la carga de la prueba: que sean las plataformas las que demuestren que son seguras, y no la sociedad la que demuestre que son dañinas.
- Combinar una edad mínima baja (13) con obligaciones fuertes de diseño, verificación de edad que respete la privacidad, educación digital en la escuela y apoyo a las familias.
- Sus críticos señalan que puede ser lo más complejo de aplicar y lo más fácil de esquivar.

4. Conclusión



En definitiva, aunque las tres posturas difieren sobre el papel que debe desempeñar la regulación frente a la educación digital, existe un amplio consenso en que dotar a los jóvenes de las herramientas necesarias para utilizar los medios de forma crítica, responsable y saludable es imprescindible. Para la Comisión de Cultura y Educación, este aspecto adquiere una especial relevancia, ya que la educación digital debe entenderse como un elemento fundamental para garantizar un uso consciente de la tecnología y favorecer el bienestar de los jóvenes, independientemente del alcance que finalmente se otorgue a las medidas regulatorias.

5. Preguntas clave para el análisis

1. ¿Debe la UE fijar una **edad mínima única** o dejarla a cada país? Si la fija, ¿13, 15 o 16 años? ¿Con o sin permiso de los padres?
2. ¿Es más eficaz y más respetuoso con los derechos **limitar el acceso** (quién entra) o **limitar el diseño** (qué encuentra dentro)? ¿Son compatibles las dos vías?
3. ¿Qué **servicios** entran en la definición: solo las redes “clásicas”, o también plataformas de vídeo, mensajería, videojuegos y chatbots de IA?
4. ¿Cómo **comprobar la edad** sin obligar a todos los ciudadanos a identificarse? ¿Es aceptable el modelo de la app europea?
5. ¿Qué enseña Australia: un fallo de las plataformas que se arregla con sanciones más duras, o un fallo del modelo?
6. ¿Cómo se garantiza el **derecho de los menores a ser escuchados** en una ley que les afecta directamente? ¿Deberían los adolescentes participar en su diseño?
7. ¿Quién debe ser **responsable**: las plataformas, los padres, las escuelas, el Estado? ¿Deben responder personalmente los directivos de las empresas?
8. ¿Qué papel debe tener la **educación** y quién debe financiarla?
9. ¿Cómo evitar que las medidas de protección perjudiquen más a los menores más vulnerables, para quienes las redes son un refugio?
10. Si la UE regula, ¿cómo se **mide** si funciona y cuándo se revisa?

6. Fuentes y enlaces recomendados

Marco europeo

- Parlamento Europeo, nota de prensa sobre la resolución de noviembre de 2025 (incluye los datos de uso citados): <https://www.europarl.europa.eu/news/es/press-room/20251120IPR31496/el-parlamento-propone-limitar-el-acceso-a-redes-sociales-a-los-menores-de-16>



- Euronews, “Cómo la UE quiere proteger a los menores en internet” (abril de 2026), resumen accesible de todas las normas europeas: <https://es.euronews.com/my-europe/2026/04/21/ue-proteger-menores-internet-riesgos-redes-sociales>
- Comisión Europea, directrices de protección de menores del Reglamento de Servicios Digitales (julio de 2025, en inglés; material técnico): <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/library/commission-publishes-guidelines-protection-minors>
- PantallasAmigas, resumen del informe de expertos *Child Safety Online* y del anuncio de Von der Leyen (julio de 2026, con enlace al informe): <https://www.pantallasamigas.net/comision-europea-edad-minima-acceder-redes-sociales-servicios-digitales/>
- Comisión Europea, «Enfoque de la UE para la verificación de la edad» (mayo de 2026) <https://digital-strategy.ec.europa.eu/es/policies/eu-age-verification>

Australia

- eSafety Commissioner (regulador australiano), página oficial sobre la restricción por edad: <https://www.esafety.gov.au/about-us/industry-regulation/social-media-age-restrictions>
- ABC News, resultados de la evaluación a los tres meses (julio de 2026): <https://www.abc.net.au/news/2026-07-31/most-australian-teens-still-on-social-media-after-ban/106983414>

España

- Ministerio de la Presidencia, Justicia y Relaciones con las Cortes, nota sobre el Proyecto de Ley Orgánica: <https://www.mpr.gob.es/prencom/notas/paginas/2025/100925-tramitacion-lo-proteccion-menores-entornos.aspx>

Salud y derechos del niño

- World Health Organization Regional Office for Europe. (2024, 25 de septiembre). *Teens, screens and mental health*, Nota de prensa, <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>
- Comité de los Derechos del Niño de la ONU, Observación General n.º 25 sobre los derechos del niño en el entorno digital (2021, en español): <https://docs.un.org/es/CRC/C/GC/25>



- Sobre el debate científico: Jonathan Haidt, *La generación ansiosa* (2024), y la reseña crítica de Candice Odgers en la revista *Nature* (marzo de 2024), como ejemplo de las dos posiciones.