NACIONAL

Advierte Gobierno de México que nuevas generaciones podrían perder hasta 20 años de vida en plataformas digitales

27 de julio de 2026 · 4 min de lectura



La presidenta Claudia Sheinbaum llamó a madres y padres de familia a informarse sobre los efectos del uso excesivo de celulares y redes sociales en niñas, niños y adolescentes, al advertir que esta problemática puede tener implicaciones para su desarrollo y, en general, para el futuro del país.

Durante la Mañanera del Pueblo de este 27 de julio, especialistas expusieron los efectos que pueden tener las plataformas digitales en el cerebro, la atención, el control de impulsos y la toma de decisiones, especialmente durante las etapas de formación.

“Estamos consolidando esta información de tal manera que esté disponible para madres y padres de familia y que entre todas y todos tomemos una serie de decisiones para proteger a niñas, niños y adolescentes”, afirmó Sheinbaum.

La mandataria señaló que el uso excesivo de redes sociales y teléfonos celulares puede tener consecuencias de largo plazo. “Si son todos los niños y todos los adolescentes, son implicaciones en general para el desarrollo del país”, sostuvo.

El titular de la Secretaría de Educación Pública, Mario Delgado, explicó que el gobierno federal busca abrir una discusión sobre el impacto de las plataformas digitales luego de que la presidenta ha abordado el tema durante sus visitas a escuelas, donde pregunta a estudiantes sobre el uso de celulares.

Delgado señaló que la responsabilidad no termina en los planteles educativos, pues el entorno familiar también juega un papel fundamental.

“Es muy importante analizar el tema de las redes y el impacto que tienen en nuestros hijos más allá de las escuelas, ahí no termina la responsabilidad”, afirmó.

Agregó que actualmente los dispositivos digitales dejaron de ser únicamente herramientas, ya que también modifican hábitos y conductas al captar la atención de los usuarios mediante algoritmos diseñados para mantener la interacción.

“Mientras aprendemos a utilizarlos, los dispositivos aprenden de nosotros e intervienen en nuestros hábitos, capturan nuestra atención, modifican nuestras rutinas y comienzan a ocupar espacios que destinábamos a otras actividades”, explicó.

ALERTAN POR CAMBIOS EN EL CEREBRO

Durante la exposición, Tania Jiménez García, directora general de CONCIEO, explicó que el uso problemático de la tecnología comparte características con otros procesos adictivos debido a la sobreestimulación del sistema de recompensa del cerebro mediante la dopamina.

Detalló que actividades como las redes sociales, videojuegos o apuestas generan una gratificación inmediata mayor que otras actividades cotidianas, lo que puede provocar cambios en el funcionamiento cerebral.

“Ante esta sobreestimulación de dopamina el cerebro se protege, el cerebro se modifica”, explicó.

Señaló que esto puede provocar una disminución en la producción de dopamina y afectar procesos relacionados con la motivación, mientras que la corteza prefrontal —encargada de la atención, concentración, control de impulsos, regulación emocional y toma de decisiones— puede verse afectada durante una etapa en la que aún se encuentra en desarrollo.

La especialista aclaró que sólo un profesional puede diagnosticar una adicción tecnológica, pero mencionó como señales de alerta la pérdida de control sobre el tiempo de uso, la necesidad constante de revisar dispositivos, continuar utilizándolos pese a consecuencias negativas y sentir irritabilidad o ansiedad al intentar limitar su consumo.

NUEVAS GENERACIONES PODRÍAN PASAR 20 AÑOS EN REDES SOCIALES

Durante la presentación también se dio a conocer una campaña de concientización que advierte que las nuevas generaciones podrían perder hasta 20 años de su vida en redes sociales si se mantiene la tendencia actual de consumo digital.

La iniciativa, desarrollada por CONCIEO en colaboración con una empresa global de marketing, busca generar conciencia sobre el tiempo que niñas, niños y adolescentes destinan a las plataformas digitales.

Bajo el mensaje “Algunas soluciones se convierten en problemas”, la campaña plantea que entregar dispositivos para entretener o tranquilizar a menores puede convertirse en un problema si no existe acompañamiento, límites y alternativas de convivencia.

ADOLESCENCIA Y ENTORNO DIGITAL

Por su parte, Lucía Magis Wimber, profesora adjunta de la Universidad de Washington, explicó que la adolescencia es una etapa de alta sensibilidad cerebral, ya que las áreas relacionadas con emociones y recompensas maduran antes que las encargadas del autocontrol y la toma de decisiones.

Comparó el cerebro adolescente con un automóvil con “un acelerador muy potente y un freno todavía en desarrollo”, lo que puede aumentar la vulnerabilidad ante riesgos digitales.

La especialista señaló que las plataformas pueden reforzar conductas automáticas, afectar la atención y desplazar actividades fundamentales como el sueño, la actividad física y la convivencia presencial.

Ante ello, llamó a establecer límites, promover espacios de desconexión y acompañar a niñas, niños y adolescentes en su relación con la tecnología.

Recomendó adaptar las medidas según la edad: evitar el uso recreativo de dispositivos en menores de seis años, reducir y sustituir tiempos de pantalla en niñas y niños de seis a 12 años, y en adolescentes mayores de 13 años realizar una disminución gradual con acompañamiento cuando sea necesario.

Publicado en Punto de Referencia. Dirección original: https://puntodereferencia.mx/nacional/advierte-gobierno-de-mexico-que-nuevas-generaciones-podrian-perder-hasta-20-anos-de-vida-en-plataformas-digitales
Descargado el 21 de noviembre de 2026.