/educacionBA

VOCES EXPERTAS

Fabricio Ballarini

Pantallas, jóvenes y salud mental

Ministerio de Educación | Buenos Aires Ciudad

Pantallas, jóvenes y salud mental

Por Fabricio Ballarini

Las pantallas están presentes en nuestras vidas desde hace décadas, sin embargo algo ocurrió allá por el 2007. Hace 19 años nacía el primer “teléfono inteligente”. Probablemente uno de los desarrollos tecnológicos con mayor influencia sobre la cultura, la cognición y la salud mental de este siglo.

Los teléfonos inteligentes (o smartphones) son dispositivos portátiles que tienen la capacidad de estar siempre presentes. A diferencia de otros, nunca se apaga. Te acompaña a cada momento, en todo lugar, aún cuando estés durmiendo.

A diferencia de otras pantallas, cómo la televisión, es interactivo. Creando así un bucle de mensajes y notificaciones que alimentarán un algoritmo personal, una huella digital única sobre tus gustos, preferencias y emociones. Nadie sabe más que vos, que tu propio teléfono.

Por diseño estos dispositivos plantean la infinitud de contenidos, a diferencia de las películas o las series, o los libros. Es decir que las cosas podes encontrar en redes sociales nunca terminan. De hecho, los algoritmos de recomendación de las plataformas digitales tienen como objetivo no dejarte ir.

Cómo ya sabemos, la humanidad adoptó esta tecnología de forma rápida y masiva. En términos estadísticos su crecimiento en ventas de los teléfonos inteligentes coincidió con cambios en los indicadores de salud mental de adolescentes en varios países desarrollados. Por ejemplo, en Estados Unidos, las tasas estables de depresión y ansiedad en adolescentes durante los noventa y dos mil, comenzaron a aumentar hacia 2012, 2013, cuando el 50% de la población ya tenía esa tecnología en el bolsillo.

Estos datos abrieron el debate público que hasta el día de hoy sigue vigente. Identificar al teléfono como factor causal único requiere más que una simple correlación. Hay que

tener en cuenta que no es fácil lograr encontrar una causalidad a un fenómeno tan complejo, no es lo mismo probar una hipótesis en un laboratorio que en la vida real, con decenas de variables en juego. Pese a esas limitaciones existen evidencias para pensar en conjunto cómo lograr un mejor bienestar digital.

¿Qué consecuencias tiene el uso del teléfono inteligente sobre los adolescentes?

En la actualidad muchos estudios realizados en estudiantes de secundaria muestran cómo se asocian los síntomas de depresión y ansiedad con el uso de los teléfonos, especialmente en redes sociales.

Según la Encuesta Nacional de Salud de Adolescentes de Estados Unidos, el 50,4% de los adolescentes norteamericanos de 12 a 17 años dijo pasar 4 horas o más frente a pantallas al día, sin incluir el contexto escolar. 1 de cada 4 adolescentes con ese nivel de uso había experimentado síntomas de ansiedad (27,1%) o depresión (25,9%) en las dos semanas anteriores, el doble de quienes usaban menos pantallas.

Sumado a ello, varios trabajos plantean una paradoja de la relación con la tecnología, la soledad digital. Mientras los jóvenes aumentan la capacidad social en la red, el uso excesivo de dichos dispositivos profundiza el aislamiento.

Estos patrones de conducta modifican otras características psicológicas fundamentales para esa etapa de la vida, cómo por ejemplo la autoestima. Trabajos recientes reportan una baja en la autoestima en poblaciones adolescentes con auto uso de teléfonos inteligentes. Este vínculo además se correlaciona con una mayor dependencia de los dispositivos.

El teléfono y las redes sociales constituyen una parte importante de la vida social de los jóvenes. Su forma de mostrarse y exponerse también puede modular su salud mental. Estadísticas recientes indican que el 59% de los adolescentes norteamericanos evidencian una mayor presión por verse bien o exitosos en redes sociales, lo que podría deteriorar su autoestima y aumentar su ansiedad.

Una de las consecuencias más documentadas de las pantallas en niños y adolescentes es su impacto en el sueño. El uso de pantallas se asocia con una mejor duración del sueño, un mayor tiempo para conciliar y una mayor somnolencia diurna. Por cada hora de pantalla se pierde aproximadamente 16 minutos de sueño por día. Sumado a

ello, parece existir una relación bidireccional: dormir poco aumenta el uso posterior de pantallas. A nivel fisiológico, dormir poco se asocia con mayor cansancio y fatiga, promoviendo hábitos sedentarios (mirar TV o el celular), una retroalimentación negativa que modula negativamente el bienestar de los jóvenes.

Estos resultados plantean la necesidad imperiosa de contar con datos propios y representativos de nuestra sociedad. Que incluyan las variables intrínsecas a nivel cultural, social y económico. En este sentido, toma notoria relevancia la adquisición de datos en contextos áulicos y en poblaciones de estudiantes locales. Esto nos permitirá comprender y generar políticas públicas acordes y sujetas a las evidencias generadas por las investigaciones locales.

Parte del texto está basado en el libro “(Des)conectados: información científica para tomar el control de nuestra vida digital”, recientemente publicado por ediciones B, el cual tuve el gusto de escribir con el Dr. Juan Eduardo Bonnin.



Buenos Aires Ciudad