

Adicción a las pantallas aumentó más de 150 % en 10 años

Estudios recientes sugieren una fuerte correlación entre el uso excesivo de dispositivos electrónicos y el desarrollo de ansiedad, depresión y problemas de atención.

La constante exposición a las redes sociales, los videojuegos y la información digital parece estar reconfigurando el cerebro de los jóvenes, alterando sus patrones de sueño, sus habilidades sociales y su bienestar emocional.

En el libro *La generación ansiosa*, el psicólogo social Jonathan Haid advirtió que las plataformas trajeron consigo grandes cambios en los jóvenes de 10 a 20 años, provocados por los rápidos avances tecnológicos desde la década de 2010.

El psicólogo explica que “En ese período, la vida social de los adolescentes se trasladó en gran medida a los smartphones, con un acceso continuo a las redes sociales, los videojuegos online y otras actividades basadas en internet».

«Esta reconfiguración de la infancia es la principal razón del tsunami de enfermedades mentales, ansiedad, depresión y autolesiones en los adolescentes y preadolescentes. Ninguna otra teoría ha sido capaz de explicar por qué las tasas de ansiedad y depresión de los adolescentes aumentaron en tantos países al mismo tiempo del mismo modo”, señaló.



Luego de analizar datos, encuestas y diferentes estudios mundiales, el autor enumeró los principales problemas que generaron las redes sociales en los nativos digitales:

Privación social: desde que los adolescentes empezaron a tener sus propios celulares, los encuentros presenciales empezaron a decaer. Entre el 2012 y el 2019 el tiempo diario que un adolescente pasa con sus amigos cara a cara se redujo un 54%. Los vínculos se dan de manera superficial, perdiendo el tiempo de calidad y esto se profundizó con la pandemia.

Falta de sueño: está comprobado que un adolescente con el celular en mano puede llegar a dormir siete horas diarias o menos, lo que puede provocar ansiedad, irritabilidad, déficit

cognitivo, aprendizaje insuficiente, accidentes y hasta muertes accidentales.

Fragmentación de la atención: hay diferentes estudios que reflejan que el uso de las redes sociales interfieren en esta capacidad, ya que los distraen y pueden perjudicar el desarrollo de la función ejecutiva. Una situación que pone de manifiesto este punto es el aula, en donde la concentración dura apenas minutos.

Adicción: los creadores de las aplicaciones desarrollaron técnicas conductuales para “enganchar” a los chicos y lograr que permanezcan todo el tiempo posible. Esto genera dopamina, pero no produce sensación de satisfacción, si no que los hace desear más de aquello que produjo esa liberación.

Para Haidt, la suma de estos cuatro ítems explica por qué la salud mental empeoró tanto y tan de repente en cuanto la infancia empezó a basarse en el teléfono.

Con información de [TN](#)