

Investigadores encuentran la causa más plausible del decaimiento del bienestar juvenil es el incremento del tiempo en pantalla.

En Colegio Trener estamos muy interesados en conocer de las investigaciones que se realizan acerca del uso de los dispositivos electrónicos, ya sean redes sociales, videojuegos, *smartphones* u otros. Si bien es cierto que la difusión de esta tecnología es nueva y reciente, y que no ha transcurrido el tiempo suficiente para saber de sus efectos a mediano o largo plazo, los investigadores no han esperado tanto para explorar con detalle lo que se presenta como un fenómeno cultural que estaría cambiando las características de la sociedad contemporánea y el perfil psicológico de los niños y adolescentes actuales, que pronto serán ciudadanos plenos. Un nuevo artículoⁱ analiza datos sobre bienestar y estilos de vida en más de un millón de jóvenes norteamericanos, el cual glosamos:

¿Los jóvenes actuales la pasan mejor que nunca o enfrentan más retos que cualquier otra generación? Si bien los menores gozan de un bienestar material sin precedentes y están protegidos legalmente como nunca antes, existe la sospecha creciente de que no todo es bueno. Una de las explicaciones más recogidas es que el tiempo excesivo “en pantalla” es el responsable. Sin embargo, esta es una teoría polémica y tales reclamos han sido tomados con escepticismo por algunos académicos.

Ahora, un nuevo estudio provee de mayor información en este debate, y devela fuerte evidencia de que el bienestar adolescente está sufriendo realmente un declive significativo, y argumenta que la causa del problema es la riqueza electrónica que les hemos dado.

Los antecedentes son que desde los 60s hasta los tempranos 2000, las medidas de bienestar promedio subieron en los EEUU, especialmente en la juventud, reflejo de que en esas décadas se vio un aumento general en el estándar de vida. Sin embargo, la hipótesis “tiempo de pantalla” de los investigadores de la Universidad de San Diego, es que los dispositivos electrónicos y el tiempo excesivo “en línea” ha revertido esta tendencia en los años recientes, causando problemas a la salud mental juvenil.

La investigación ha consistido en el análisis de los resultados de encuestas hechas a escolares desde 8.º, 10.º y 12.º grados, iniciadas en 1991. En total, más de un millón de jóvenes respondieron varias preguntas relativas a su bienestar.

Los resultados confirmaron el aumento del bienestar ya conocido en indicadores como autoestima, satisfacción vital, felicidad y satisfacción en esferas como trabajo, vecindario o amistades. Pero, alrededor de 2012, estas medidas comienzan a declinar año tras año, hasta 2016, el último año disponible. El efecto negativo en tan solo cuatro años es muy significativo. Los investigadores han precisado que están valorando la plausibilidad de posibles causas.

Los investigadores miraron el tiempo empleado en una serie de actividades que podrían explicar el decaimiento del bienestar. Menos deporte y menos reuniones con pares correlacionaban con menor bienestar, así como menor tiempo de lectura de medios impresos y, sorprendentemente, menor tiempo haciendo tareas escolares en casa (este último hallazgo acallaría otra hipótesis popular: que acosar a los alumnos con tareas es la causa de los problemas). Todos estos efectos se mostraron verdaderos en medidas de felicidad, satisfacción vital y autoestima, con efectos mayores en 8.º y 10.º grados.

Seguidamente, el equipo investigador ahondó en “tiempo de pantalla”. Encontraron que los adolescentes que pasan muy poco tiempo en dispositivos digitales (un par de horas) tenían las

puntuaciones más altas de bienestar, incluso mayores de quienes no los usan en absoluto. Sin embargo, dosis mayores de “tiempo de pantalla” estaban claramente asociadas con menor felicidad. Quienes pasaban entre 10-19 horas por semana en sus dispositivos tenían 41% más probabilidades de infelicidad que los de menor uso., y aquellos que los usaban 40 horas semanales o más (uno de cada diez adolescentes) tenían el doble de probabilidades de ser infelices. También se hizo claro que el componente de sociabilidad real (no virtual) correlacionaba con mayor bienestar, mientras que mayor tiempo de pantalla solo correlacionaba con menor bienestar.

El equipo investigador ahondó y encontró que a través de los años claves de 2013-16, (los años en que los adolescentes pasaron más tiempo “en línea” en las redes sociales y en leer noticias “en línea”, y cuando más adolescentes en EEUU tenían *smartphones*) el bienestar fue menor. En un segundo análisis, encontraron que ahí donde estaba la tecnología, había caídas del bienestar: por ejemplo, los años de aumento mayor de uso “en línea” eran seguidos de años con menor bienestar, en vez de lo contrario. Esto no comprueba la causalidad, pero sí que es consistente con esta. Entre tanto, el uso de TV no siguió esta ruta –la TV puede hacerte menos feliz, pero esto no es lo que parece inducir los declives recientes en los índices de felicidad promedio juveniles.

Un patrón similar, aunque revertido, se encontró con actividades asociadas positivamente con bienestar –por ejemplo, los años en que la gente pasó más tiempo con amigos fueron años mejores en bienestar (seguidos por años aún mejores). Penosamente, los datos también mostraron que la socialización “cara a cara” y el deporte declinaron durante el periodo cubierto por la encuesta.

Los investigadores concluyeron que **“la comunicación electrónica es la única actividad adolescente que correlaciona negativamente con el bienestar psicológico, que aumentó al mismo tiempo que el bienestar disminuyó”**. Esto no es evidencia “a prueba de balas” y cabe esperar que los escépticos en este campo propondrán explicaciones alternativas (tales como variables no consideradas que pueden tener un rol en el asunto). Pero este nuevo trabajo va más allá de lo que se sabía antes y sugiere que el “tiempo de pantalla” aún debe ser considerado como un impedimento potencial en el florecimiento juvenil.ⁱⁱ

ⁱ Research Digest

Mental health, Technology

October 2, 2018

Researchers find the most plausible cause of wellbeing decline in youth is increased screen time

A new paper analyses wellbeing and lifestyle data from over a million US youth

By Alex Fradera

ⁱⁱ Para conocer el detalle del diseño de la investigación y el control de variables, se puede acceder al texto completo del resumen en: <https://digest.bps.org.uk/2018/10/02/researchers-find-the-most-plausible-cause-of-wellbeing-decline-in-youth-is-increased-screen-time/>