Smartphones, depresión y muerte.

Por: Fredes Luis Castro. 27/11/2017

Jean Twenge, profesora de psicología de la Universidad de San Diego, publicó recientemente una investigación elaborada con un equipo de científicos sociales, en la Clinical Psychological Science, en la que da cuenta de la relación que puede existir entre el incremento en la tasa de depresión y suicidio adolescente y de jóvenes adultos, en Estados Unidos entre los años 2010 a 2015 (especialmente en adolescentes mujeres), y el uso de smartphones.

En los últimos años, la especialista en diferencias generacionales empezó a advertir cambios significativos en las actitudes y el comportamiento de los adolescentes, a partir de los análisis realizados sobre encuestas anuales que abarcan a 11 millones de jóvenes. Si en el año 2010 detectó empleo del tiempo en actividades sumamente diversas de las que cautivaron a las generaciones anteriores, en el 2012 esto se manifestó en alteraciones en el bienestar psicológico de estas jóvenes humanidades. Los cambios sugieren un año de corte natalicio, 1995, y un dato sustantivo: comprende la primera población adolescente que transita este período existencial con un smartphone como acompañante clave. La profesora Twenge emplea el término Generación-i (iGen), para describir a un colectivo que de acuerdo a una encuesta del 2015, tiene a dos de cada tres jóvenes como propietarios de un i-phone.

El uso del dispositivo celular, con un promedio de 6 horas diarias, afecta prácticamente todo aspecto de la vida de estos usuarios, lo que no redunda en una existencia más plena, ya que la iGen revela peores índices de depresión, ansiedad, soledad e infelicidad en relación con la generación anterior, regularmente calificada como millennial. “En solo cinco años entre 2010 y 2015, el número de adolescentes estadounidenses que se sentían inútiles e infelices, síntomas clásicos de la depresión, aumentó un 33% en las encuestas nacionales. Los intentos de suicidio adolescente aumentaron un 23%. Aún más preocupante es que el número de jóvenes de 13 a 18 años que se suicidaron aumentó un 31%.”* Estas cifras involucran a adolescentes de todos sectores económicos, razas y regiones geográficas de la patria de Donald Trump.

La profesora sugiere la causalidad depresión/suicidio con el uso de smartphonesya que de sus investigaciones resulta que los adolescentes que pasan más tiempo “en las pantallas” son menos felices y están más deprimidos, en relación a los que pasan más tiempo socializando en persona con sus amistades. En un artículo que resume el fruto de su investigación, explica: “Interactuar con las personas cara a cara es una de las fuentes más profundas de la felicidad humana; sin ella, nuestros estados de ánimo comienzan a experimentar sufrimiento, al que suele seguir la depresión. Sentirse socialmente aislado es también uno de los principales factores de riesgo de suicidio. Descubrimos que los adolescentes que pasaron más tiempo que el promedio online y menos tiempo que el promedio vinculándose personalmente con sus amigos fueron los más propensos a estar deprimidos. Desde 2012, eso es lo que ha ocurrido masivamente”.*

Reconoce la investigadora que correlación no es causalidad, y que bien pueden ser otros los disparadores de estos preocupantes resultados, pero su conclusión se fortalece con el apoyo de otras tres investigaciones. En una de ellas se detectó que el uso de las redes sociales provocó un menor bienestar en los sujetos participantes, en otra se observó que, a la inversa, un menor bienestar no condujoal uso de las redes sociales. Un tercer trabajo comparó los resultados acaecidos entre dos grupos adolescentes, uno de ellos aceptó dejar de usar Facebook durante una semana, el otro hizo lo contrario. “Los que abandonaron Facebook terminaron la semana sintiéndose más felices, menos solos y menos deprimidos.”*

Twenge tiene en cuenta el contexto económico, pero sucede que el quinquenio 2010-2015 fue de crecimiento económico, con caída del desempleo. La desigualdad social, por su parte, es un fenómeno que lleva décadas de -creciente- existencia. Subraya un efecto nada menor, en tiempos en que los discursos sobre demandas laborales enfatizan la relevancia de las “habilidades sociales”: vidas saturadas de pantallas podrían atrofiar esas habilidades en la iGen, esto es la capacidad de percibir de percibir e interpretar los gestos comunicados por otras personas.

La profesora de psicología admite que los resultados de su trabajo no son definitivos, pero estima, sensatamente, que las desventajas de exhortar a una reducción en el tiempo dedicado frente a las pantallas son menores a las desventajas de la inacción, habida cuenta que las consecuencias de la última habilitan la depresión y la muerte de niños, niñas, adolescentes y jóvenes adultos.

Fotografía: gizbot

Fecha de creación
2017/11/27