

Los teléfonos inteligentes ¿Han destruido una generación?

20 noviembre, 2017



Compártelo!

Más cómodos en sus teléfonos que fuera, los post-Millennials son más seguros, físicamente, que los adolescentes de alguna vez. Pero están al borde de una crisis de salud mental.

Alrededor de 2012, noté cambios abruptos en los comportamientos y estados emocionales de los adolescentes. Las suaves pendientes de los gráficos de líneas se convirtieron en montañas empinadas y escarpados acantilados, y muchas de las características distintivas de la generación del Milenio comenzaron a desaparecer. En todos mis análisis de datos generacionales, algunos de los cuales datan de la década de 1930, nunca había visto algo así.

El atractivo de la independencia, tan poderoso para las generaciones anteriores, tiene menos influencia sobre los adolescentes de hoy.

Al principio, supuse que estos podrían ser puntuales, pero las tendencias persistieron, a lo largo de varios años y una serie de encuestas nacionales. Los cambios no fueron solo en grado, sino en tipo. La mayor diferencia entre los Millennials y sus predecesores fue en cómo ven el mundo; Los adolescentes de hoy difieren de los Millennials no solo en sus puntos de vista, sino en cómo pasan el tiempo. Las experiencias que tienen todos los días son radicalmente diferentes de las de la generación que alcanzó la mayoría de edad pocos años antes que ellos.

¿Qué pasó en 2012 para causar cambios tan dramáticos en el comportamiento? Fue después de la Gran Recesión, que oficialmente duró de 2007 a 2009 y tuvo un efecto más fuerte en los Millennials tratando de encontrar un lugar en una economía que se pulveriza. Pero fue exactamente el momento en que la proporción de estadounidenses que poseían un teléfono inteligente superó el 50 por ciento.

Es una generación conformada por el teléfono inteligente y por el aumento concomitante de las redes sociales. Los llamo iGen. Nacidos entre 1995 y 2012, los miembros de esta generación están creciendo con teléfonos inteligentes, tienen una cuenta de Instagram antes de comenzar la escuela secundaria y no recuerdan nada antes de Internet.

Los Millennials también crecieron con la red, pero no siempre estaba presente en sus vidas, a mano en todo momento, día y noche. Los miembros más antiguos de iGen fueron adolescentes cuando se introdujo el iPhone, en 2007, y estudiantes de secundaria cuando el iPad entró en escena en 2010. Una encuesta de 2017 de más de 5,000 adolescentes estadounidenses descubrió que tres de cada cuatro tenían un iPhone.

El advenimiento del teléfono inteligente y su primo, la tableta, fue seguido rápidamente por los efectos nocivos del “tiempo de pantalla”. Pero el impacto de estos dispositivos no se ha apreciado del todo, y va más allá de las preocupaciones habituales sobre períodos de atención reducidos. . La llegada del teléfono inteligente ha cambiado radicalmente todos los aspectos de la vida de los adolescentes, desde la naturaleza de sus interacciones sociales hasta su salud mental. Estos cambios han afectado a los jóvenes en todos los rincones de la nación y en todo tipo de hogares. Las tendencias aparecen entre los adolescentes pobres y ricos; de cada origen étnico; en ciudades, suburbios y pueblos pequeños. Donde hay torres de telefonía móvil, hay adolescentes que viven sus vidas en su teléfono inteligente.

Más cómodos en sus habitaciones que en un automóvil o en una fiesta, los adolescentes de hoy son físicamente más seguros que los adolescentes. Tienen una marcada menor probabilidad de tener un accidente automovilístico y, al tener menos gusto por el alcohol que sus predecesores, son menos susceptibles a las enfermedades concomitantes del consumo de alcohol.

Sin embargo, psicológicamente son más vulnerables que los del Milenio: las tasas de depresión y suicidio entre adolescentes se han disparado desde 2011. No es exagerado decir que iGen está al borde de la peor crisis de salud mental en décadas. Gran parte de este deterioro se puede remontar a sus teléfonos.

Incluso cuando un evento sísmico -una guerra, un salto tecnológico, un concierto gratuito en el barro- juega un papel descomunal en la formación de un grupo de jóvenes, ningún factor define a una generación. Los estilos de crianza continúan cambiando, al igual que el currículo escolar y la cultura, y estas cosas son importantes. Pero el aumento gemelo del teléfono inteligente y las redes sociales ha causado un terremoto de una magnitud que no hemos visto en mucho tiempo, o nunca.

Existe evidencia convincente de que los dispositivos que hemos colocado en manos de los jóvenes están teniendo profundos efectos en sus vidas y los hacen seriamente infelices.

¿Por qué los adolescentes de hoy esperan más para asumir las responsabilidades y los placeres de la edad adulta?

Los cambios en la economía y la crianza de los hijos ciertamente juegan un papel. En una economía de la información que recompensa la educación superior más que la historia laboral temprana, los padres pueden inclinarse a alentar a sus hijos a que se queden en casa y estudien en lugar de conseguir un trabajo a tiempo parcial. Los adolescentes, a su vez, parecen estar contentos con este arreglo de personas hogareñas, no porque sean tan estudiosos, sino porque su vida social se vive en sus teléfonos. No necesitan salir de casa para pasar tiempo con sus amigos.

El tiempo que los adultos mayores dedican a actividades como clubes de estudiantes, deportes y ejercicio ha cambiado poco en los últimos años. Combinado con la disminución del trabajo remunerado, esto significa que los adolescentes iGen tienen más tiempo libre que los adolescentes de la generación X, no menos.

Entonces, ¿qué están haciendo con todo ese tiempo? Están en su teléfono, en su habitación, solos y a menudo angustiados.



Cuanto más tiempo pasan los adolescentes mirando las pantallas, más probabilidades tienen de informar síntomas de depresión.

Si fueras a dar consejos para una adolescencia feliz basada en esta encuesta, sería sencillo: colgar el teléfono, apagar la computadora portátil y hacer algo, cualquier cosa, que no implique una pantalla. Por supuesto, estos análisis no demuestran inequívocamente que el tiempo de pantalla causa infelicidad; es posible que los adolescentes infelices pasen más tiempo en línea. Pero investigaciones recientes sugieren que el tiempo de pantalla, en particular el uso de los medios sociales, de hecho causa infelicidad.

Un estudio pidió a estudiantes universitarios con una página de Facebook que completaran encuestas cortas en sus teléfonos durante el transcurso de dos semanas. Recibían un mensaje de texto con un enlace cinco veces al día e informaban sobre su estado de ánimo y cuánto habían usado Facebook. Cuanto más usaban Facebook, más infelices se sentían, pero sentirse descontentos no llevaba a un mayor uso de Facebook.

Los sitios de redes sociales como Facebook prometen conectarnos con amigos. Pero el retrato de los adolescentes iGen que emergen de los datos es uno de una generación solitaria y dislocada. Los adolescentes que visitan sitios de redes sociales todos los días pero que ven a sus amigos en persona con menos frecuencia son los que más concuerdan con las afirmaciones “muchas veces me siento solo”, “a menudo me siento excluido de las cosas” y “a menudo ojalá tuviera más buenos amigos “. Los sentimientos de soledad de los adolescentes se dispararon en 2013 y se han mantenido altos desde entonces.

Esto no siempre significa que, a nivel individual, los niños que pasan más tiempo en línea son más solitarios que los niños que pasan menos tiempo en línea. Los adolescentes que pasan más tiempo en las redes sociales también pasan más tiempo con sus amigos en persona, en promedio: los adolescentes altamente sociales son más sociales en ambos lugares, y menos los adolescentes sociales lo son menos. Pero a nivel generacional, cuando los adolescentes pasan más tiempo en teléfonos inteligentes y menos tiempo en interacciones sociales en persona, la soledad es más común.

Las correlaciones entre la depresión y el uso de teléfonos inteligentes son lo suficientemente fuertes como para sugerir que más padres deberían decirle a sus hijos que dejen su teléfono. Como ha informado el escritor de tecnología Nick Bilton, es una política que siguen algunos ejecutivos de Silicon Valley. Incluso Steve Jobs limitó el uso que sus hijos hacen de los dispositivos que trajo al mundo.

Lo que está en juego no es solo cómo los niños experimentan la adolescencia. La presencia constante de teléfonos inteligentes es probable que les afecte hasta la edad adulta. Entre las personas que sufren un episodio de depresión, al menos la mitad vuelve a deprimirse más tarde en la vida. La adolescencia es un momento clave para desarrollar habilidades sociales; a medida que los adolescentes pasan menos tiempo con sus amigos cara a cara, tienen menos oportunidades de practicarlos. En la próxima década, podremos ver a más adultos que conocen el emoji correcto para una situación, pero no la expresión facial correcta.

En mis conversaciones con adolescentes, vi señales esperanzadoras de que los propios niños están comenzando a vincular algunos de sus problemas con su teléfono siempre presente. Athena me dijo

que cuando pasa tiempo con sus amigos en persona, a menudo miran su dispositivo en lugar de mirarlo a ella. “Estoy tratando de hablar con ellos sobre algo, y en realidad no miran mi cara”, dijo. “Están mirando su teléfono, o están mirando su Apple Watch”. “¿Qué se siente cuando tratas de hablar con alguien cara a cara y no te miran? ,” Yo pregunté. “Me duele un poco”, dijo. “Duele. Sé que la generación de mis padres no hizo eso. Podría estar hablando de algo súper importante para mí, y ni siquiera estarían escuchando “.

Una vez, me dijo, estaba pasando el rato con una amiga que le enviaba mensajes de texto a su novio. “Estaba tratando de hablar con ella sobre mi familia, y lo que estaba pasando, y ella estaba como, ‘Uh-ahh, sí, lo que sea’. Así que le quité el teléfono de las manos y lo arrojé a la pared. ”

No pude evitar reír. “Juegas voleibol”, dije. “¿Tienes un brazo bastante bueno?” “Sí”, respondió ella.

Jean M. Twenge es profesor de psicología en la Universidad Estatal de San Diego y autor de Generation Me e iGen.

Este artículo ha sido adaptado del próximo libro de Jean M. Twenge, iGen: por qué los niños superconectados de hoy en día crecen menos rebeldes, más tolerantes, menos felices y completamente desprevenidos para la edad adulta, y lo que eso significa para el resto de nosotros.

Si te parece interesante esta nota, no dudes en compartirla. Tus contactos estarán agradecidos. Aquí también puedes suscribirte a nuestra publicación electrónica semanal y GRATUITA

Busca en EcoPortal