

¿Son los niños de hoy más infelices por culpa de las redes sociales y los smartphones?

- 23 ENE. 2018 12:48



Pese a ser una generación más sana en todos los sentidos que la anterior, los jóvenes de hoy no se consideran del todo felices

El mayor descenso de felicidad entre adolescentes tiene lugar de 2012 a 2015, cuando la mayoría de ellos empezó a tener móviles y presencia en redes

El móvil por la noche hace que los niños sean más gordos y duerman peor

No hay razón empírica alguna para creer que las nuevas generaciones, llámense 'millenials' o 'generación Z' según la vejez del sujeto que los examina, sean menos [brillantes](#) o [sanas](#) o que las que le precedieron, pero según un nuevo estudio, está claro que los adolescentes del siglo XXI son un poco más infelices.

Según [Emotion](#) esto se debería al auge de los teléfonos móviles inteligentes y de las redes sociales. No es el primer análisis que refuta los beneficios de las nuevas tecnologías entre los más jóvenes, pero cierto es que hay otros muchos que aseguran que pasar tiempo delante de una pantalla [es algo positivo](#).

Los investigadores han tomado como muestra a estudiantes de octavo, décimo y duodécimo grado de EEUU desde los años 90 hasta 2016. Y pese a que por lo general se centraron en el consumo de drogas y otras tendencias que se han venido estudiando desde hace décadas, también preguntan a los adolescentes por lo felices que se sienten.

Y aquí hay una tendencia común: desde 2012, los adolescentes entre 13 y 18 años se consideran cada vez más infelices por norma. Su bienestar mental, al margen de sexo y orientación sexual, ha decaído rápidamente, y en tan solo cinco años, ha bajado de una media del 2.06 al 2.00 sobre una escala de tres puntos.

Según los investigadores, que esta tendencia empezara en 2012 les empuja a pensar que las nuevas tecnologías y medios sociales tienen algo que ver. Un tercio de los adolescentes ya tenían un teléfono en dicho año, cifra que aumenta hasta los tres cuartos en 2016.

Jean Twenge, la autora que lidera la investigación, asegura que "al tratarse de un periodo de tiempo tan corto" es más fácil aislar la causa. "De lejos, el mayor cambio en la vida de los jóvenes entre 2012 y 2015 ha sido el ascenso del smartphone", apunta. "Es difícil pensar que nada más haya cambiado tan rápidamente en este periodo de tiempo y que haya podido impactar tanto en su bienestar".

Twenge no es una tecnófoba: el estudio también asegura que pasar tiempo delante de una pantalla es mejor que no hacerlo, por lo que la mejor medida de acción sería moderar el uso y hacer otras actividades. "Parece que lo mejor es limitar el tiempo de ocio con dispositivos electrónicos a dos horas al día para todos los grupos de edad (niños, adolescentes y adultos), asegura.

Por último, los expertos dentro del estudio no apuntan a que los teléfonos sean la única causa, sino un catalizador de los malestares de la juventud. En ningún momento se demuestra que únicamente las redes sociales y los móviles sean los culpables.