

Ediciones regionales 15 09 2019

En la interesante columna “ [The Scientific Debate Over Teens, Screens And Mental Health](#) ” (27/08/2019) Anya Kamenetz recorre la opinión de tres expertos con posturas diferentes respecto a la relación entre consumo de celulares y salud mental en adolescentes (depresión, ansiedad, tendencias suicidas, etc.)

Jean Twenge (U. estatal San Diego) sostiene que los medios digitales afectan la salud mental de los adolescentes. Aunque no se puede demostrar por falta de grupos de control, Twenge señala que los jóvenes que informan que pasan de cinco a siete horas diarias conectados a teléfonos inteligentes, tienen el doble de probabilidades de estar deprimidos que aquellos que usan sus teléfonos por una o dos horas al día. Si bien los adultos están igualmente conectados, los cerebros de adolescentes en formación son más vulnerables.

Por su parte Amy Orben y Andrew K. Przybylski (U. Oxford) y su equipo analizaron los mismos datos que Twenge, más de 350,000 participantes en tres encuestas a nivel nacional en los Estados Unidos y el Reino Unido. Sostienen que el uso de la tecnología de los adolescentes solo puede explicar menos del 1% de la variación en el bienestar por lo que esta teoría no está bien respaldada por la evidencia existente. Tan solo repite el argumento temeroso del pasado sobre videojuegos, letras de rap, televisión e incluso radio, en sus primeros días.

Finalmente Katherine Keyes (U. de Columbia) experto en metodología de investigación sugiere que la conexión no es tan simple. Dice que no son los celulares los que causan el aumento de los problemas de salud mental si no que “son los adolescentes que ya están luchando con ese tema los que pueden sentirse más atraídos por las pantallas y tener más probabilidades de entablar relaciones poco saludables con los medios de comunicación, por ejemplo, al buscar información sobre autolesiones o encontrarse con ciberbullies. El tiempo que pasan en línea a su vez puede hacerlos sentir peor”.

Dicho esto, Twenge, Orben y Keyes apoyan reglas similares como que los adolescentes no tengan sus teléfonos en sus habitaciones a altas horas de la noche y tratar de garantizar que sus vidas estén equilibradas con el ejercicio al aire libre, la escuela y cara a cara tiempo con amigos y familiares.

Artículos afines:

[¿Los videos virales realmente te dicen algo sobre los adolescentes de hoy?](#) Una columna del NYT que habla de cómo los videos grabados de 1 minuto en tik tok o un tweet de un dicho de alguien, descontextualizados, se convierten en virales y crean opinión y debate

[The effects of smartphone use on parenting.](#) Los efectos del uso de teléfonos inteligentes en la crianza de los hijos no son lo negativos como se suele anunciar. Un nuevo análisis exhaustivo publicado en el Journal of Child Psychology and Psychiatry encontró que es poco probable que sea así.

[COVID-19 aumentó la ansiedad, la depresión para estudiantes universitarios ya estresados \(Dartmouth\)](#) Un estudio muestra un aumento sin precedentes en los desafíos de salud mental entre los estudiantes universitarios

[El coronavirus parece salvar a la mayoría de los niños de la enfermedad, pero su efecto sobre su salud mental se está profundizando](#) TIME Jeffrey Kluger 23 07 2020

[Edad para usar smartphones](#)

[Nada de móvil para menores de 12 años, y sin whatsapp hasta los 16: la Policía explica los peligros](#)

[COVID-19 aumentó la ansiedad, la depresión para estudiantes universitarios ya estresados \(Dartmouth\)](#) Un estudio muestra un aumento sin precedentes en los desafíos de salud mental entre los estudiantes universitarios

[Los efectos del confinamiento en la salud mental de niños y adolescentes.](#) Psiquiatras y psicólogos señalan el posible aumento de ansiedad, estrés postraumático y depresión por evento traumático masivo. Incluso, alertan de que estos trastornos serán "la siguiente pandemia"

[Adicción a videojuegos. La revista New York Times 25 octubre 2019.](#) Un jugador típico en los Estados Unidos pasa 12 horas jugando cada semana. Treinta y cuatro millones de estadounidenses juegan un promedio de 22 horas por semana. Alrededor del 60 por ciento de los jugadores han olvidado dormir para seguir jugando. Alrededor del 40 por ciento se ha perdido una comida. Ferris Jabr examina la adicción a los videojuegos.

[AUDIO 30' Uso de celulares en salones de clase](#)

[Uso de celulares y iphones en clases](#)

[Escolares demandan derecho a usar celulares y facebook en clases](#)

["La obsesión por ser feliz todo el tiempo te hace miserable"](#)