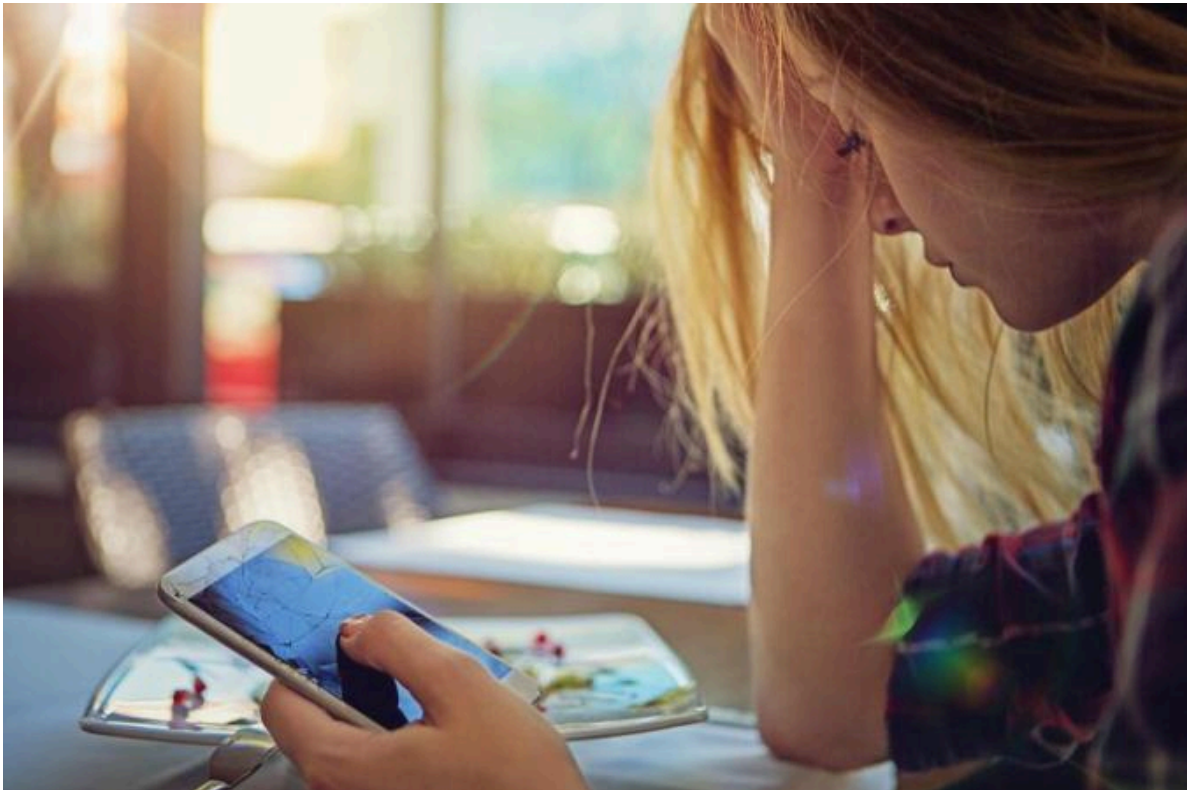


Pasar mucho tiempo frente a las pantallas influye en la infelicidad de los adolescentes, afirma un estudio

El Ciudadano · 26 de enero de 2018

Los investigadores estudiaron a un millón de jóvenes y revisaron reportes pasados sobre felicidad adolescente desde los años '90. En 2012 hay un desplome de la satisfacción, la autoestima y la felicidad general. Ese fue el primer año en que la posesión de un teléfono inteligente aumentó en un 50% en la población de EEUU.



Participar en actividades dinámicas y sociales, como deportes y tiempo con amigos, ayuda a los jóvenes a sentirse más felices, según el estudio.

Un nuevo estudio sugiere que los adolescentes son más felices cuando pasan una hora al día en promedio, en redes digitales y sociales.

Los investigadores observaron a más de un millón de niños de 13 a 18 años y descubrieron que la infelicidad iba aumentando cuando los chicos pasaban más de una hora frente a las pantallas, mientras ocurría lo contrario cuando participaban en actividades dinámicas como deportes y tiempo con amigos.

Sin embargo, los investigadores de la Universidad Estatal de San Diego, Estados Unidos, desaconsejaron abandonar los medios digitales por completo, ya que esto también se relacionó con la infelicidad.

Los autores encuestaron a los estudiantes sobre la frecuencia con la que usaban sus teléfonos, *tablets* y computadores. También indagaron sobre sus interacciones sociales en persona y su felicidad general.

Los adolescentes cuyos ojos estaban habitualmente pegados a los dispositivos electrónicos mostraron notablemente más infelicidad y el equipo de investigación cree que esto se relaciona con el tiempo que pasaban usando estos aparatos. Es más, piensan que no es solamente una correlación, sino que hay causalidad, es decir, el tiempo frente a las pantallas influye en la sensación de infelicidad.

«La **clave** del uso de los medios digitales y la felicidad es el **uso limitado**», dijo la profesora Jean Twenge, quien dirigió la investigación publicada en la revista *Emotion*.

«Trata de no pasar más de dos horas al día en medios digitales y de aumentar la cantidad de tiempo con amigos -cara a cara- y haciendo ejercicio; dos actividades ciertamente relacionadas con una mayor felicidad», explicó la investigadora.

Al estudiar los registros de las décadas pasadas, los investigadores observaron que las tendencias históricas desde los años '90, en los jóvenes de la misma edad, mostraron que la proliferación de dispositivos con pantalla coincidía con una disminución general en la felicidad reportada.

Específicamente, desde 2012 hay un desplome de la satisfacción, la autoestima y la felicidad general de los jóvenes. Ese fue el primer año en que la posesión de un teléfono inteligente aumentó en un 50% en la población de Estados Unidos.

Fuente, The Telegraph

Fuente: El Ciudadano