

Investigación fue publicada en la revista "Journal of Human Development and Capabilities"

# Estudio detectó desconexión de la realidad en jóvenes que empezaron a usar celulares antes de los 13 años

**"La posesión temprana de un teléfono inteligente y el acceso a las redes sociales, que a menudo conlleva, está vinculada con un cambio profundo en la salud mental y el bienestar en la adultez temprana", dice Tara Thiagarajan, doctora en Neurociencia.**

CLAUDIA FARAH

El primer teléfono inteligente o smartphone fue el IBM Simon, que estuvo disponible al público en 1994, pero no fue hasta 2010 que empezaron a ser usados masivamente. Por lo tanto, quienes nacieron entre 1997 y 2012, conocidos como la Generación Z, son el primer grupo etéreo que creció con teléfonos inteligentes y redes sociales desde la infancia.

Un equipo de expertos de Sapien Labs (fundación de investigación en salud mental) encuestó online a más de 100.000 jóvenes de entre 18 y 24 años de diversas culturas y grupos lingüísticos de todo el mundo concluyendo que quienes tuvieron un teléfono inteligente antes de los 13 años, más en específico desde los 12 años o menos, eran más propensos a pensamientos suicidas, agresión, desapego de la realidad, peor regulación emocional y baja autoestima.

La doctora en Neurociencia, autora principal, fundadora y científica jefa de Sapien Labs, Tara Thiagarajan, afirmó que los datos recopilados "indican que la posesión temprana de un teléfono inteligente y el acceso a las redes sociales que a menudo conlleva, está vinculada con un cambio profundo en la salud mental y el bienestar en la adultez temprana". Sapien Labs, con sede en Washington DC, recopila datos de salud mental en personas con acceso a internet en más de 70 países.

Este estudio, llamado "Proteger la mente en desarrollo en la era



ELISA VERDEJO

"Queremos que nuestros hijos se desarrollen de manera normal para que el día de mañana puedan tener pensamiento crítico, sean innovadores, tengan la capacidad de resolver problemas", dice Carolina Pérez, magister en Educación.

digital: un imperativo político global" (<http://bit.ly/3UsUuaO>)" fue publicado en la revista "Journal of Human Development and Capabilities" y determinó que casi la mitad (48%) de las mujeres que recibieron su primer teléfono a los cinco o seis años reportaban pensamientos suicidas, en comparación con 28% que lo obtuvo a los 13. Entre los hombres, la diferencia variaba de 31% a 20%.

El neurólogo de la Clínica Quilín de la Universidad de Chile, Pablo Salinas, explica que la exposición prolongada al smartphone está relacionada con un aumento de los niveles de dopamina en el cerebro. "Lo que provoca una alteración de los procesos de desarrollo de la atención, la regulación de la conducta y el control de los impulsos. Los cambios a largo plazo podrían incluir cambios progresivos en nuestra capacidad de relación social, de comunicación y de empatía", dice.

Daniela Rivera, siquiata del Departamento de Salud Mental del Servicio de Salud Metropolitano Occidente y directora médica de Centro Pausa Salud Mental, agrega que la depresión se inicia con ánimo bajo por más de dos semanas, aislamiento, pérdida de interés, problemas de sueño, cambios en el apetito y bajo rendimiento académico. "Algunos estudios nacionales indican que entre 6% y 14% de jóvenes chilenos de entre 14 y 19 años han reportado pensamientos suicidas".

## Cambios

Salinas agrega que estar constantemente con el estímulo del teléfono inteligente puede alterar las sustancias del cerebro y reforzar ciertas conexiones entre neuronas que, con el tiempo, provocarían cambios en la estructura microscópica cerebral. "Estos circuitos refuerzan conductas adictivas y

producen cambios en los niveles de melatonina, alterando los ciclos de sueño-vigilia. También interfieren en los circuitos cerebrales que regulan la conducta".

Carolina Pérez, educadora de párvulos y magister en Educación de Harvard comenta que "empanillar" a los niños desde pequeños hace que su cerebro no se desarrolle de manera normal. "Queremos que nuestros hijos se desarrollen de manera normal para que el día de mañana puedan tener pensamiento crítico, sean innovadores, tengan la capacidad de resolver problemas".

## Redes sociales

Rivera aclara que la velocidad del contenido digital y la forma en que estimula neurotransmisores como la dopamina impactarían directamente en la corteza prefrontal, la zona que toma decisiones, autorregula las emociones y planifica la conducta.

"La exposición precoz al contenido de redes sociales puede afectar negativamente la percepción de sí mismo, la autoestima, la percepción del mundo circundante y la sensación de seguridad en él. Esta combinación tiende a mantener al sistema nervioso en un estado de alerta constante, especialmente en etapas del desarrollo cerebral y emocional aún inmaduras y vulnerables", detalla Rivera.

Pérez relata que cuando los niños son chiquititos se maravillan con todo y que el cerebro adolescente está diseñado para descubrir. "Hoy los niños solamente sienten placer al estar en redes sociales, en juegos de video y están perdiendo la capacidad de conocerse a sí mismos", comenta.

## Caso

Esta investigación también determinó que el acceso precoz a redes sociales, vinculado al celular, explicaría 40% de los impactos negativos incidiendo también el ciberacoso (10%), la alteración del sueño (12%) y las malas relaciones familiares (13%).

Pérez considera que la autoestima se va formando desde pequeño, pero con las redes sociales se mira la "vida perfecta del resto" que, aunque no sea verdad, niños y adolescentes no tienen esa madurez cerebral para distinguir entre lo que es real y lo que no es real. "Sufren y quieren esa vida perfecta, no la pueden obtener. Niños y adolescentes están sufriendo porque papá y mamá no se dan cuenta de que el acceso ilimitado a internet está dañando la salud mental", acota.

## Alerta

Los especialistas de Sapien Labs también hicieron recomendaciones: "Proponemos la implementación de un enfoque político socialmente adecuado y adaptado al desarrollo, similar a los que regulan el acceso al alcohol y al tabaco, que restrinja el acceso a teléfonos inteligentes y redes sociales para menores de 13 años, exija la alfabetización digital y exija la rendición de cuentas corporativa".

Rivera considera que la educación de los padres y familias es fundamental para evitar efectos adversos. "Se sugiere retrasar al máximo el uso y entrega de estos teléfonos desde los 16 años en adelante, pero eso no es suficiente, este grupo etario copia el actuar de los adultos por lo que si ven un uso excesivo del celular en padres y familiares con alta probabilidad tenderán a la misma conducta", advierte.