

Transcripción del programa

Tema da semana:

*"Máis sobre os riscos dos smartphones para adolescentes".*

## **Riesgos de los smartphones en adolescentes**

"VIVIRMOS NUN MUNDO FINITO", programa N° 143 { Sección 4 de 6 }

**Entrevistado: Matías López Iglesias).**

Profesor e investigador de la Universidade Europea Miguel de Cervantes

**Entrevistador: Manuel Casal Lodeiro**

Coordinador de del programa y el Instituto Resiliencia

Divulgador del Peak Oil

*Hai unhas poucas semanas falabamos cunha das nais que en Galiza ten artellado grupos de Telegram e Whatsap onde se xuntan centos de familias preocupadas polos danos, xa innegables, que os teléfonos móbiles ocasionan á saúde e á vida en xeral das nosas crianzas e xente moza. Hoxe, para completar esa perspectiva, quixemos falar cun investigador que nos achegue a visión científica, académica, sobre a cuestión. Para isto temos connosco, telefonicamente a Matías López Iglesias, profesor e investigador da Universidade Europea Miguel de Cervantes, de Valladolid, e co-autor dun informe que foi publicado recentemente na Revista de Comunicación y Salud, titulado "PATOLOGÍAS Y DEPENDENCIAS QUE PROVOCAN LAS REDES SOCIALES EN LOS JÓVENES NATIVOS DIGITALES".*

Hace unas semanas hablamos con una de las madres que en Galicia ha creado grupos de Telegram y WhatsApp donde se reúnen cientos de familias preocupadas por el ya innegable daño que causan los teléfonos móviles a la salud y vida en general de nuestros niños y jóvenes. . Hoy, para completar esa perspectiva, quisimos hablar con un investigador que nos aporta la visión científica, académica sobre el tema. Para ello contamos telefónicamente con Matías López Iglesias,

profesor e investigador de la Universidad Europea Miguel de Cervantes, en Valladolid, y coautor de un informe publicado recientemente en la Revista de Comunicación y Salud, titulado "PATOLOGÍAS Y DEPENDENCIAS QUE PROVOCAN LAS REDES SOCIALES EN JÓVENES NATIVOS DIGITALES".

-Bienvenido a nuestro programa, Matías.

Hola Manuel, y gracias por haberme invitado. Es un placer estar aquí.

-Vamos a ir desgranando, si te parece, las conclusiones de este importante estudio que realizasteis en 2021, creo, aunque no se publicó hasta el año pasado. Para empezar, llama la atención a quienes nos dedicamos a estas cosas, que utilicéis el término "nativos digitales", se puede entender que validándolo de alguna manera, cuando ha sido calificado por numerosos autores y estudios como un mito. Dice el neurocientífico Michel Desmurget que aparte del hecho obvio de que nadie nace "digital", el mito del "nativo digital" incluye además 3 premisas: que la omnipresencia de lo digital ha creado una nueva generación de humanos, radicalmente diferente; que sus miembros son expertos en el manejo y comprensión de las herramientas digitales; y que, para ser eficaz, el sistema escolar se debe adaptar a esas 2 premisas anteriores. **¿Coincides con esa crítica? ¿Por qué habéis partido de esa terminología tan cuestionada?**

El término "nativos digitales" ha sido criticado por no tener suficiente respaldo científico. Aunque se argumenta que los jóvenes han crecido inmersos en la tecnología digital, no se puede asumir automáticamente que son expertos en su manejo. A pesar de estas críticas, nuestro estudio puede haber utilizado la terminología por su amplia aceptación en el ámbito académico y social.

La discusión sobre los "nativos digitales" sigue siendo relevante, y en el estudio, la elección del término ha sido para comunicar la idea de que los jóvenes participantes tienen experiencia con la tecnología digital desde

temprana edad.

–Bien, en cualquier caso, los llamemos como los llamemos, analicemos lo que vuestro estudio ha descubierto. **¿Cuáles serían las principales conclusiones, de manera resumida, para luego ir centrándonos en cada una?**

Las tres principales conclusiones del estudio serían:

1. La mayoría de los jóvenes (62.3%) ha experimentado síntomas de patologías derivadas del uso de redes sociales.
2. Un alto porcentaje (88%) no es consciente de que el uso abusivo de las redes sociales puede provocar patologías mentales, a pesar de haber experimentado síntomas como ansiedad, depresión e insomnio.
3. A pesar de percibir las redes sociales mayoritariamente como un lugar de entretenimiento, más de la mitad (62.3%) las ve como una amenaza. Sin embargo, la mayoría las utiliza como herramienta de placer y disfrute (82.7%).

–En vuestro texto, abordáis un tema importante, desde varios ángulos: **¿son conscientes los chavales de los males que les provocan estas tecnologías, especialmente los smartphones?** Por un lado concluís que la gran mayoría piensan que es falso que impacten en su salud, pero por otro decís que mayoría sabe que, por ejemplo, les puede causar adicción o amenazar a su privacidad. **¿Cómo se come esto? ¿Creen que los riesgos existen pero que sólo les afectan a los demás o no a ellos? O ¿quizás están trivializando, quitando importancia a patologías que son graves?**

Hemos detectado una falta de conciencia entre los jóvenes acerca de los riesgos asociados con el uso de tecnologías

No son conscientes de la gravedad de los riesgos asociados con el uso de tecnologías, a pesar de que algunos reconocen la posibilidad de adicción y amenazas a la privacidad

–Tú y tus compañeros investigadores os habéis centrado en los problemas de salud mental, aunque hay otros muchos, como han puesto de relevancia otros

estudios. Estos problemas son especialmente importantes porque es la adolescencia el periodo donde más se suelen manifestar los problemas de salud mental, **verdad? ¿Les estamos poniendo en sus manos un generador de psicopatologías en su etapa más vulnerable a ellas?**

Sí, es cierto que la adolescencia es un periodo crucial en el cual suelen manifestarse diversos problemas de salud mental. Durante esta etapa, los jóvenes experimentan cambios físicos, emocionales y sociales significativos, lo que puede hacerlos más susceptibles a problemas de salud mental, incluida la ansiedad, la depresión y otros trastornos psicológicos.

El **acceso constante a la tecnología digital**, incluyendo las redes sociales y los smartphones, ha llevado a un aumento de la preocupación sobre cómo estos dispositivos pueden afectar la salud mental de los adolescentes. La exposición excesiva a las redes sociales, la comparación constante con otros, el acoso en línea y la presión para mantener una imagen perfecta pueden contribuir a problemas de salud mental en esta etapa de la vida.

Si bien la tecnología puede ser una herramienta valiosa, es importante abordar adecuadamente los posibles impactos negativos, especialmente entre los jóvenes. La pregunta sobre si les estamos proporcionando un generador de psicopatologías en su etapa más vulnerable es relevante y subraya la importancia de una educación digital responsable, el apoyo emocional y la conciencia sobre los riesgos asociados con el uso de la tecnología en esta etapa crucial del desarrollo.

—Dentro de los problemas psicológicos que mencionáis hay alguno que le sonará a nuestra audiencia, como la **"nomofobia"** o temor a dejarse olvidado el móvil, el FOMO (o miedo a perderse algo en las redes) pero hay otros que seguro que son más desconocidos, como lo que denomináis el **"síndrome de la llamada imaginaria"**. **¿Podrías explicarnos en qué consiste y a qué porcentaje de adolescentes afecta?**

El **"síndrome de la llamada imaginaria"** es la percepción falsa de que el teléfono suena o vibra cuando no hay notificación real. Se asocia con la ansiedad y el estrés digital. El porcentaje específico de adolescentes

afectados no se menciona en el estudio.

Según un estudio de (Capilla y Cubo, 2017) el 70 % de los consumidores de los dispositivos tecnológicos han percibido alguna vez esta simulación de sonido.

-Citáis algún estudio que señala redes sociales muy concretas como especialmente dañinas, caso de Instagram. **¿Por qué y para quién es especialmente mala esta red?**

Recientemente hemos publicado otro estudio titulado **Instagram sin filtros. Estudio de la manipulación fotográfica en redes sociales.**

Instagram puede considerarse problemático para algunos usuarios, especialmente adolescentes, debido a la comparación social, la presión estética y el FOMO (miedo a perderse algo) que puede generar. Estas características pueden afectar negativamente la salud mental. Es importante destacar que los efectos pueden variar entre individuos.

Algunas razones son

1. Filtración de Contenidos:
2. Énfasis en la Apariencia
3. FOMO (Miedo a Perderse Algo)

-En vuestro estudio también recogéis cifras acerca del uso entre los chavales del móvil. Aunque esto ya lo podemos percibir con tan sólo salir a la calle o mirar a nuestros propios hijos, sobrinas o nietas... es interesante conocer las cifras que da el Instituto Nacional de Estadística referidas a 13 años, 15, y entre 16 y 24. **¿Nos las puedes resumir?**

Supongo que te refieres a la **Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de la Información y Comunicación en Hogares**. INE (2020).

las estadísticas de actividad de dispositivos, con una media de 34 veces al día, un 9% se estresan de mantener los dispositivos apagados Según un informe de Sanitas (2019). Los síntomas son constantes observaciones al móvil, falta de sueño, fobia a no tener cobertura o wifi, no apagar el móvil en ningún momento o dependencia de lugares con enchufe para recargar la batería (Quiroz et al., 2016)

-En vuestro estudio creo que no llegasteis a analizar una red que está causando furor y un grado de adicción tremendo entre los chavales ahora mismo: **BeReal**.  
**¿Qué nos puedes contar de este servicio o lo que les causa a los adolescentes?**

BeReal **busca la autenticidad** por encima de todo. En ella no vas a encontrarte con fotografías hipereeditadas que muestran una realidad incierta, sino que verás momentos concretos captados en ese mismo instante por sus usuarios. Es algo espontáneo, sin pulir ni editar, y eso le da un carácter totalmente diferenciador.

-Aunque no son realmente problemas mentales en el estudio también recordáis que el **bullying**, el **sexting**, el grooming están ahí también, más presentes gracias a los smartphones. Antes los matones sólo te los encontrabas en el patio del colegio, o los pederastas acechando en algún parque solitario y los novios no se hacían fotos en pelotas porque tenían que ir a revelarlas a una tienda de fotografía y la vergüenza era una barrera importante. Pero ahora todas las barreras han caído y con los smartphones todos estos riesgos persiguen a nuestros jóvenes hasta su misma cama y no los abandonan, porque están enganchados al propio móvil. **¿Cuáles son más allá de estos problemas, los de salud mental que más causan concretamente las redes sociales?**

Más allá de los problemas específicos como el **bullying, sexting y grooming** que mencionas. Algunos de los problemas negativos que hemos identificado son:

1. **Ansiedad y Depresión:** La comparación constante con los demás en las redes sociales, la búsqueda de validación a través de likes y comentarios, y la presión para mantener una imagen perfecta pueden contribuir a niveles elevados de ansiedad y depresión.
2. **Problemas de Imagen Corporal:** La exposición constante a imágenes

idealizadas en las redes sociales puede afectar negativamente la percepción que los jóvenes tienen de sus cuerpos, contribuyendo a problemas de imagen corporal y autoestima.

3. **FOMO** (Miedo a Perderse Algo): La sensación de estar constantemente conectado y la exposición a las actividades sociales de los demás pueden generar FOMO, lo que contribuye a la ansiedad y al estrés.
4. **Aislamiento Social**: Aunque las redes sociales proporcionan una forma de conexión, también se ha observado que el uso excesivo puede contribuir al aislamiento social en la vida real.
5. **Adicción Digital**: El constante acceso a las redes sociales a través de los smartphones puede llevar a comportamientos adictivos, interfiriendo con las actividades diarias y el sueño, y contribuyendo a la dependencia digital.
6. **Cyberbullying**: Además del bullying tradicional, las interacciones en línea pueden dar lugar al ciberacoso, que puede tener efectos graves en la salud mental de los jóvenes afectados

–Personalmente, y con este conocimiento en la mano, **¿qué opinas de las medidas como la que ha aplicado recientemente la Xunta de Galicia de prohibir totalmente el uso de los móviles en los centros educativos por parte del alumnado? ¿Puede contribuir a reducir algún problema? ¿Es sólo un parche que no soluciona los problemas de fondo? ¿Puede ser peor el remedio que la enfermedad?**

La prohibición total del uso de móviles en los centros educativos es una medida que ha sido implementada en algunos lugares con el objetivo de abordar varios problemas asociados con el uso de dispositivos móviles entre los estudiantes. Aquí hay algunas consideraciones sobre esta medida:

#### **Ventajas:**

1. **Foco en el Aprendizaje**: Sin distracciones de dispositivos móviles, los estudiantes podrían estar más centrados en las clases y actividades educativas.
2. **Reducción de Cyberbullying**: Al limitar el acceso a dispositivos, se puede reducir la incidencia de cyberbullying durante el tiempo escolar.

#### **Desventajas:**

1. **Limitación de Recursos Educativos:** Los dispositivos móviles pueden ser herramientas valiosas para la educación, permitiendo el acceso a recursos en línea, aplicaciones educativas y la posibilidad de investigar temas de estudio.
2. **Preparación para el Mundo Digital:** Prohibir completamente el uso de móviles podría no preparar a los estudiantes para el mundo digital en el que vivimos, donde la habilidad de usar tecnología de manera efectiva es esencial.
3. **Posible Resistencia:** Prohibir los móviles podría encontrar resistencia entre los estudiantes y ser percibido como una restricción injusta de su libertad personal

-La reducción del necesario tiempo de sueño es un factor que repercute en muchos otros, ¿verdad? Quiero decir que cuando un chico o una chica resta horas de sueño para usar el móvil, al final acaba con un montón de problemas de salud mental y corporal, ¿no es así? **¿A cuántos chavales está afectando este problema, según vuestro estudio? ¿Tiene alguna relación con el hecho de que uno de cada tres sufra ansiedad o depresión?**

La reducción del tiempo de sueño debido al uso excesivo de dispositivos móviles, especialmente por la noche, puede tener un impacto significativo en la salud mental y física de los adolescentes. La falta de sueño se ha asociado con una serie de problemas, incluyendo:

1. **Problemas de Salud Mental:** La privación del sueño puede contribuir al aumento de la ansiedad y la depresión, así como a una menor capacidad de manejar el estrés emocional.
2. **Rendimiento Académico:** La falta de sueño puede afectar negativamente el rendimiento académico, la concentración y la memoria.
3. **Problemas de Salud Física:** La privación del sueño se ha relacionado con problemas de salud física, como la obesidad y una mayor susceptibilidad a enfermedades.

Establecer hábitos saludables de sueño y concientizar sobre la importancia de un buen descanso podría ser una estrategia importante para abordar estos

problemas.

–El desconocimiento de los riesgos asociados a las TIC que vuestro estudio ha puesto de relevancia indica que el sistema educativo está fracasando estrepitosamente, ¿no? Porque la propia ley educativa exige que los centros capaciten a los chavales para conocer y evitar este tipo de riesgos. **¿Qué está fallando?**

Tampoco hay que ser alarmistas. No es que esté fracasando el sistema educativo. Es cierto que el tiempo de adaptación es lento y la tecnologías avanza muy rápido.

Es esencial la capacitación de los docentes y enfoques pedagógicos que fomenten la conciencia digital desde temprana edad. Por supuesto integrar en ese proceso a padres y estudiantes es clave para abordar estas deficiencias.

–Vuestro estudio también revela que la mayoría de los chavales no es que se conecten muchas horas: es que pasan todo el día conectados! **¿Qué implica esto?**

El principal riesgo de la exposición constante es **Falta de Tiempo para Otras Actividades**: como estudiar, participar en actividades físicas, descansar o interactuar directamente con amigos y familiares.

Es claramente una **Adicción Digital**. No solo os jóvenes la sociedad tiene la necesidad compulsiva de estar en conectados constantemente .

Esto implica **Riesgos para la Salud Mental**: la ansiedad, la depresión y la baja autoestima.

El uso continuo de dispositivos electrónicos, especialmente antes de dormir, puede interferir con la **calidad del sueño**,

Y finalmente al tener una **Menor Interacción Cara a Cara:**, lo que es esencial para el desarrollo de habilidades sociales y relaciones saludables

-¿Tenemos una epidemia de adicción entre nuestros jóvenes? ¿Por qué no se actúa en consecuencia desde las autoridades sanitarias? Si fuese alcohol o tabaco u otras drogas estaríamos en pie de guerra, pero parece que a la tecnología todo se le perdona, que estamos sacrificando al Dios Digital a nuestros hijos e hijas, ¿no? Tú que eres experto en comunicación y marketing, ¿cómo cabría abordar esto desde campañas institucionales?

Como he dicho anteriormente no solo entre los jóvenes. Para abordar este problema, se podrían implementar campañas institucionales que enfoquen en la concientización pública, la educación digital, el involucramiento de las familias, la colaboración con plataformas digitales, la promoción de estilos de vida equilibrados.

La divulgación como hacéis vosotros ahora, desempeñan un papel crucial en difundir mensajes claros y movilizar a la sociedad hacia un uso más consciente y saludable de la tecnología.

-Otra de las características de droga que tiene lo de los smartphones y las redes sociales lo revela también vuestro estudio: la inmensa mayoría reconoce que las usa por mero placer, no por trabajo ni autorrealización ni nada realmente necesario. O sea, igual que se puede consumir la marihuana o el alcohol, ¿no? Si es así ¿por qué tanta reticencia a establecer límites de uso o prohibiciones? Es algo que realmente no necesitan, no es esencial y millones de generaciones humanas han podido vivir sin ello, pero no se puede vivir con una adicción que te priva del sueño, te enferma, te genera ansiedad y te expone a toda una retahíla de riesgos, ¿no? Y sin embargo, ahí están tantos padres y madres regalándoles smartphones conectados a niñas y niños cada vez más pequeños...

Es un problema social que debe abordarse desde muchas perspectivas. Personalmente no soy partidario de prohibir ni limitar la decisión de padres y tutores. Si bien es cierto que concienciar y alertar de los peligros sería mas provechoso.

-Me pareció muy interesante que en las propias encuestas de vuestro estudio los propios chavales pidiesen que se les limitasen las horas de uso. Además de que se les diese más formación sobre sus riesgos y que se les ofreciesen alternativas de ocio, aspectos en los que claramente les está fallando esta sociedad, ¿verdad?

Los jóvenes son más conscientes que los adultos del problema que generan las Redes sociales. Son los que más tiempo pasan en ellas. Somos nosotros, padres y profesores los que debemos detectar caso a caso estos problemas y si el caso es grave poner en conocimiento de centros educativos e instituciones para que proveean ayuda profesional

Bueno, Matías, pues nuestro tiempo llega a su fin. Ha sido un placer tenerte hoy con nosotros para explicarnos un poco sobre este tema tan de actualidad y tan preocupante. Gracias por atendernos y... ¡hasta siempre!

Muchas gracias por todo, ha sido un placer.

(DESPOIS: Despedida.)