

---

EE.UU.: Teléfonos celulares estresan a estudiantes, según profesores

08/06/2019



La profesora de secundaria Kelly Chavis sabía que los teléfonos celulares eran una distracción en sus clases. Pero no se imaginaba el nivel de estrés que causan esos aparatos hasta que hizo un experimento que, como era de esperarse, pronto estaba dando vueltas por las redes sociales.

Sus estudiantes usaron una pizarra para llevar la cuenta de todos los mensajes que llegaron por Snapchat, Instagram o texto, y de las llamadas. Se les dijo a los estudiantes que no respondiesen para evitar generar respuestas... y más notificaciones.

Profesores de todo el país han hecho experimentos similares, que llenan la pizarra de datos.

Una muchacha recibió casi 150 notificaciones de Snapchat en una hora. ¡150!”, comentó Chavis, quien dicta cursos para estudiantes avanzados en la Rocky Hill Schools de Carolina del Sur.

Chavis es parte de una creciente cantidad de profesores, padres, médicos e investigadores que están convencidos de que los teléfonos celulares aumentan la ansiedad de los estudiantes, una tendencia tan intensa que la Asociación Nacional de Educadores habló en un boletín de un “tsunami que afecta la salud mental”.

Es sabido que los exámenes, abundantes actividades extracurriculares y tradicionales factores como la pobreza generan ansiedad en los jóvenes. Pero los expertos señalan ahora que los teléfonos celulares, como vehículo de acceso a las redes sociales, son uno de los principales causantes de estrés. Después de todo, allí les llegan las cartas de aceptación a la universidad, se enteran adónde van sus compañeros en los periodos de receso y dónde se difunden chismes que pueden alterar una vida.

Jean Twenge, profesora de psicología de la Universidad Estatal de San Diego que ha estudiado el fenómeno, dice que no es coincidencia que haya habido un aumento en los trastornos mentales de los jóvenes desde la llegada de los teléfonos celulares. “Los chicos me dicen que se sienten obligados a tener teléfonos y a participar en las redes sociales”, comentó. Esto hace perder el sueño y reduce también el contacto personal necesario para la salud mental.

El año pasado un editorial de la revista de la Academia Nacional de Peditras recomendó a los médicos preguntar a sus pacientes adolescentes acerca de su presencia en las redes sociales como parte de exámenes de rutina, del mismo modo que les preguntan sobre el estado de cosas en sus casas, si consumen drogas y acerca de su actividad sexual. “Un uso excesivo de las redes sociales puede contribuir al surgimiento de complejos o trastornos mentales en adolescentes en riesgo, incluidos una sensación de aislamiento, síntomas de depresión y ansiedad”, según escribieron tres investigadores en el periódico Pediatrics.

Los investigadores no se ponen de acuerdo en si los teléfonos causan depresión o si la depresión hace que usen más los teléfonos. Pero el 70% de los estudiantes opina que abundan los problemas de ansiedad y depresión entre ellos, de acuerdo con un informe de febrero del Centro de Investigaciones Pew. A su vez, casi el 60% de los padres dijeron que les preocupa la influencia de las redes sociales en la salud física y mental de sus hijos en un estudio del 2017 del Estrés en Estados Unidos llevado a cabo por la Asociación Psicológica Nacional.

Las escuelas están empezando a tomar medidas. Muchos distritos contratan empresas para que monitoreen los postings de los estudiantes en las redes sociales y detecten síntomas de angustia. Otras invitan a instructores de yoga y a perros terapéuticos para enseñarles a los alumnos cómo evitar que la tecnología los abrume.

La secundaria Belfast Area High School de Maine dispuso una jornada de desconexión que no hizo sino demostrar el imán de la tecnología, ya que menos del 20% de los alumnos y del personal participaron.

Nia Coates dice que cuando le dieron su primer teléfono de usos múltiples en el séptimo grado, los postings y los mensajes elevaron su nivel de ansiedad “probablemente a 10”. Ahora que está en la secundaria en Buffalo, estado de Nueva York, cree que aprendió a manejar las distracciones.

Se desconectó totalmente de Snapchat, Instagram y Twitter y de vez en cuando directamente elimina una aplicación por un tiempo. “A medida que voy creciendo, me doy cuenta de que es algo que no tiene ninguna relevancia, no me estresa”, expresó Coates, quien recuerda que en el pasado a veces ponía algo en las redes y poco después lo retiraba para evitar ser juzgada.

La ansiedad es el mayor obstáculo para el aprendizaje en la secundaria de Chris Doyle, la Avon Old Farms School

de Connecticut. Dice que algunos alumnos se ausentan porque se sienten abrumados por todo lo que tienen por delante. Doyle enseña desde hace 30 años y dice que nota que los chicos ahora están analizándose a sí mismos constantemente como consecuencia de las redes sociales. Cuenta que las revisan decenas de veces por día.

“Están pendientes de lo que supo ser la vida privada de los demás y no creo que se sientan bien al hacer eso porque nadie es perfecto y la mayoría de los muchachos se sienten muy imperfectos”, manifestó Doyle.

Algunos chicos parecen desbordados por la cantidad de notificaciones que reciben en un día. “Es algo que te causa ansiedad”, comentó. “Piensan que si no responden en el acto, quedarán afuera de algo”, indicó Elizabeth Utterback, profesora de secundaria de Troy, Missouri.

En un experimento que hizo en su clase de 20 alumnos surgieron 80 notificaciones en menos de media hora.

Algunos recomiendan poner límites a los hijos a temprana edad, restringiendo el tiempo que pasan frente a las pantallas. La idea es que los padres se pongan de acuerdo en prohibirles a sus hijos consultar el teléfono durante cierto tiempo. Si lo hacen todos, nadie se sentirá marginado por ser el único que no está con su teléfono.

---