

Conectados pero solos:

El impacto de los smartphones y las redes sociales en la adolescencia Por Oscar Gabriel Pineda

Desde hace ya varios años, los smartphones y las redes sociales vinieron a alterar el orden de las cosas y ahora vivimos en un mundo hiperconectado. Esto nos ha afectado a todos, pero en particular afecta a los adolescentes.

Los adolescentes de hoy tienen acceso a más información, más oportunidades y más formas de comunicarse que cualquier generación anterior. Pero, paradójicamente, esta conexión constante parece estar acompañada de un sentimiento creciente de soledad, ansiedad y desconexión. ¿Cómo es posible que, estando más conectados que nunca, muchos jóvenes se sientan más solos que nunca?

El medio es el mensaje, el medio es la metáfora: cómo las tecnologías moldean nuestro mundo

Marshall McLuhan (1911-1980) fue un filósofo, teórico de la comunicación y profesor canadiense, pionero en el estudio de los efectos culturales de los medios de comunicación.

McLuhan nos dice que el verdadero impacto de una tecnología no está en el contenido que transmite, sino en el medio mismo. Es decir, la forma en que recibimos la información es más importante que la información en sí. Al adoptar un nuevo medio, no solo cambiamos cómo hacemos las cosas, sino también cómo pensamos y cómo nos relacionamos con el mundo. Por ejemplo, la imprenta no solo nos dio libros; nos dio una forma lineal y lógica de pensar. La televisión no solo nos dio programas; nos dio una cultura basada en la imagen y el espectáculo. Y hoy, internet no solo nos da información; nos da una forma fragmentada y acelerada de entender el mundo.

Por otro lado, Neil Postman (1931-2003) fue un crítico cultural, educador y discípulo de McLuhan. Postman usa la analogía de la caja de Petri para explicar que cada tecnología crea un ecosistema en el que ciertas ideas y valores florecen, mientras que otros se extinguen. Por ejemplo, la imprenta creó un ecosistema basado en la lógica, la argumentación lineal y la profundidad intelectual. En cambio, la televisión creó un ecosistema basado en la imagen, la velocidad y el entretenimiento.

Ambos comparten una premisa: los medios no son meros canales, sino fuerzas que reconfiguran la sociedad. Mientras McLuhan se centra en cómo los medios extienden (o amputan) nuestras capacidades cognitivas, Postman enfatiza sus consecuencias culturales y políticas. En la era digital, sus ideas son esenciales para analizar:

- Por qué las redes sociales fomentan polarización (el formato "viral" premia la emocionalidad sobre la razón).
- Cómo plataformas como Twitter o Instagram redefinen identidad, memoria y verdad.
- Los desafíos para la educación y el periodismo en entornos dominados por lo efímero.
- Ambos nos invitan a cuestionar no solo lo que consumimos, sino cómo el medio en que lo hacemos nos cambia.

En el libro *La generación ansiosa*, Haidt sugiere que los niños y adolescentes de hoy (Gen Z, 1997 - 2012) están creciendo en un entorno tan radicalmente diferente al de generaciones anteriores, que es como si estuvieran creciendo en otro planeta. En Marte, la validación social se mide en likes y seguidores, no en conexiones auténticas.

Esta analogía nos ayuda a entender por qué los adolescentes de hoy enfrentan niveles sin precedentes de ansiedad, depresión y soledad. No es que los jóvenes sean más frágiles; es que están creciendo en un entorno que no está diseñado para su bienestar.

Entonces, ¿qué nos enseñan McLuhan, Postman y Haidt? Que las tecnologías no son solo herramientas. Son fuerzas poderosas que moldean nuestra cultura, nuestra forma de pensar y nuestra percepción de la realidad.

El medio es el mensaje nos recuerda que el impacto de una tecnología está en su forma, no solo en su contenido. El medio es la metáfora nos advierte que cada tecnología crea un ecosistema que redefine lo que consideramos verdadero, valioso y significativo.

Como dijo Postman, no se trata de rechazar la tecnología, sino de entenderla. Porque solo comprendiendo cómo los medios moldean nuestro mundo podremos usarlos de manera consciente y responsable.

¿Cuál es el “mensaje” o la “metáfora” de un smartphone y de las redes sociales?

En su libro *La generación ansiosa*, Jonathan Haidt explora cómo estas tecnologías han alterado radicalmente la forma en que los jóvenes crecen, se relacionan y se ven a sí mismos.

El primer efecto que Haidt destaca es el aumento de la ansiedad y la depresión entre los adolescentes.

¿Por qué ocurre esto? Haidt señala varias razones. En primer lugar, las redes sociales fomentan la comparación social constante. Los adolescentes están expuestos a versiones idealizadas de la vida de los demás, lo que puede generar sentimientos de insuficiencia y baja autoestima. En segundo lugar, el ciberacoso se ha vuelto más frecuente y dañino, ya que puede ocurrir en cualquier momento y lugar, sin escapatoria. Finalmente, la sobreestimulación digital y la falta de sueño asociada al uso nocturno de pantallas contribuyen a problemas de salud mental.

El segundo efecto es la pérdida de la infancia independiente. En lugar de jugar al aire libre, socializar en persona o resolver conflictos por su cuenta, pasan gran parte de su tiempo en espacios virtuales controlados por algoritmos.

No aprenden a tomar riesgos calculados, a resolver problemas por sí mismos o a manejar el conflicto. En cambio, están acostumbrados a un mundo digital donde las interacciones son superficiales y las respuestas son inmediatas.

El tercer efecto es la fragmentación de la atención y la capacidad de concentración. Los smartphones y las redes sociales están diseñados para captar y mantener nuestra atención. Las notificaciones constantes, el scroll infinito y los algoritmos que priorizan el contenido llamativo hacen que sea casi imposible enfocarse en una sola tarea durante mucho tiempo.

Para los adolescentes, esto es especialmente problemático. Su capacidad para concentrarse en tareas complejas, como estudiar o leer, se ve severamente afectada. En lugar de desarrollar un pensamiento profundo y crítico, se acostumbran a un flujo constante de información superficial y fragmentada.

El cuarto y último efecto es la erosión de las relaciones cara a cara. Los adolescentes de hoy pasan más tiempo interactuando a través de pantallas que en persona. Esto tiene un impacto profundo en su capacidad para formar conexiones auténticas y significativas.

¿Qué podemos hacer el respecto?

En su libro *La generación ansiosa*, Jonathan Haidt propone cuatro reformas concretas que pueden ayudar a proteger a nuestros hijos de los efectos dañinos de estas tecnologías.

La primera reforma que Haidt propone es nada de smartphones antes de los 14 años. ¿Por qué 14 años? Porque es alrededor de esta edad que los adolescentes comienzan a desarrollar las habilidades cognitivas y emocionales necesarias para manejar las complejidades y presiones de las redes sociales.

Los smartphones no son solo teléfonos; son dispositivos que dan acceso a un mundo de información, redes sociales y aplicaciones diseñadas para captar y mantener la atención. Para los niños más pequeños, este acceso puede ser abrumador y perjudicial. Haidt argumenta que los niños no están preparados para manejar las distracciones, las comparaciones sociales y los riesgos en línea que vienen con los smartphones.

En lugar de un smartphone, Haidt sugiere que los niños usen teléfonos básicos que permitan llamadas y mensajes de texto, pero no acceso a internet o redes sociales.

La segunda reforma es nada de redes sociales antes de los 16 años. Las redes sociales están diseñadas para ser adictivas. Utilizan algoritmos que fomentan la comparación social, la búsqueda de validación externa y la exposición constante a contenidos que pueden ser dañinos para la autoestima y la salud mental.

Además, las redes sociales pueden interferir con el desarrollo de habilidades sociales esenciales, como la empatía y la comunicación cara a cara.

Como padres, podemos establecer reglas claras en casa sobre el uso de redes sociales. Podemos explicarles a nuestros hijos por qué es importante esperar hasta los 16 años y ayudarles a encontrar alternativas saludables para socializar y entretenerse, como actividades deportivas, artísticas o comunitarias.

La tercera reforma es nada de teléfonos móviles en los colegios. Haidt argumenta que los teléfonos móviles en las escuelas son una gran distracción que interfiere con el aprendizaje y la socialización.

La cuarta y última reforma es más independencia, juego libre y responsabilidad en el mundo real.

El juego libre y las actividades al aire libre son esenciales para el desarrollo de habilidades como la creatividad, la resolución de problemas y la colaboración. También ayudan a los niños a construir resiliencia y confianza en sí mismos.

Podemos establecer límites claros en el uso de pantallas y fomentar actividades que enriquezcan la vida de nuestros hijos fuera de la tecnología.

Pero esto no es solo responsabilidad de los padres. Como sociedad, debemos trabajar juntos para crear un entorno en el que los niños puedan crecer de manera saludable, tanto en línea como fuera de línea.