

# MÓVILES Y DESCANSO

Artículo de Jean Twenge, catedrática de Psicología de la Universidad del Estado de San Diego. Publicado en El País, el 5/11/2017.



Entre 2012 y 2015, el número de adolescentes que declaraba **que dormía menos de siete horas diarias había aumentado nada menos que un 22%**. Los especialistas en sueño coinciden en que **los adolescentes necesitan como mínimo nueve horas de sueño nocturno**. Sin embargo, **en 2015, el 43% de los jóvenes respondieron que la mayoría de las noches dormían menos de siete horas**, lo que significa que casi la mitad de los adolescentes estadounidenses sufren una importante falta de sueño.

**¿Qué podía haber elevado la falta de sueño en este grupo de edad a esos niveles sin precedentes?** El tiempo que los adolescentes pasaban trabajando, haciendo deberes y participando en actividades extraescolares había permanecido estable a lo largo de esos años.

Sin embargo, **ENTRE 2012 Y 2015** se había producido un cambio importante en sus vidas: **más chicos y chicas tenían móvil propio con conexión a Internet.**

### EMPIEZA SIRVIENDO COMO DESPERTADOR...

#### Los adolescentes

actuales son la primera generación que **vive toda esa etapa de su vida en compañía de un teléfono móvil.**



En nuestro análisis comprobamos que la probabilidad de que los que pasaban más tiempo conectados a Internet o a las redes

sociales durmiesen menos era mayor. El tiempo que dedicaban a ver la televisión guardaba una relación mucho más débil con la reducción de las horas de sueño, **y los que pasaban más tiempo cara a cara con sus amigos o practicando deporte o ejercicio, dormían más.**

En cambio, de sus diversas actividades, **el tiempo de conexión a la Red había aumentado en la década de 2010 y además guardaba relación con la reducción de las horas de sueño**, lo cual lo convertía en la causa más probable de la falta de sueño.

**Los chicos y chicas de 17 y 18 años** -que pasaban más tiempo conectados a Internet que los adolescentes más jóvenes- eran también los que dormían menos. En 2015, la mayoría -el 51%- durmieron menos de siete horas casi todas las noches.

**Pasar cinco horas o más al día en la Red** aumentaba el riesgo de dormir poco en más de un 50%. Pasar tres horas al día, aumentaba el riesgo en casi un 20%.

**¿Por qué los móviles con conexión a la red son la causa de que los adolescentes duerman menos?** A diferencia de otros aparatos electrónicos, como los televisores y los ordenadores portátiles, **los smartphones (y las tabletas) son fáciles de llevar al dormitorio y de tener en la mano mientras estás en la cama.**



La mayoría de los estudiantes que entrevisté para mi libro *iGen* me dijeron que, en parte, **dejaban el móvil a mano mientras dormían porque lo utilizaban como despertador.**

Muchos me dijeron también que, **por la noche, lo último que miraban antes de dormir era el móvil.** Ahí está el problema, ya que **responder mensajes y subir y bajar por las redes sociales es mental y emocionalmente estimulante, lo cual produce alteraciones del sueño.** Otros me contaron que, **cuando se despertaban en plena noche, echaban mano al móvil,** muchas veces por pura costumbre.

**También hay una respuesta fisiológica.** La luz azul que emiten los móviles y las tabletas imita la luz diurna, lo cual inhibe la producción cerebral de melatonina, **la hormona que nos ayuda a quedarnos dormidos y a permanecer en ese estado.**

**Y eso si los jóvenes hacen siquiera el intento de dormir.** Un estudio de 2014 demostró que **el 80% de los adolescentes reconocían que utilizaban el móvil mientras se suponía que estaban durmiendo**, una práctica denominada a veces **“vampirismo”**. Algunos afirmaban que **se quedaban en vela la mayor parte de la noche mientras sus padres creían que dormían.**



### **ALGUNOS LÍMITES SENCILLOS**

**La falta de sueño puede tener consecuencias graves** para los adolescentes. Los que no duermen lo suficiente rinden menos en el colegio y tienen mayor riesgo de padecer obesidad. La falta de sueño también guarda relación con los problemas de salud mental, incluidos la depresión y la ansiedad, entre los adolescentes y los adultos.

Quando estaba llevando a cabo la investigación para mi libro, descubrí que los adolescentes de **la generación con conexión móvil a Internet tenían más probabilidades de estar deprimidos y ansiosos que los de generaciones anteriores**. Si los smartphones son la causa de que los adolescentes duerman menos, y dormir menos provoca depresión, puede que la falta de sueño explique por qué **la depresión entre los adolescentes aumentó bruscamente a partir de 2012, justo cuando se generalizaron los “teléfonos inteligentes”** y la falta de sueño empezó a aumentar entre este grupo de edad.

# ¿Qué se puede hacer?

1°) LIMITAR EL USO DEL MÓVIL ANTES DE IRSE A LA CAMA ES UNA ESTRATEGIA QUE SE PUEDE PONER EN PRÁCTICA DE MANERA INMEDIATA (lo ideal es que lo haga **toda la familia, adultos incluidos**). Una norma que diga “nada de móviles en el dormitorio después de irse a la cama” puede dar buenos resultados.

2°) SI SU FAMILIA UTILIZA EL MÓVIL COMO DESPERTADOR, COMPRA DESPERTADORES BARATOS; instale en los móviles una aplicación que los apague a determinadas horas o deje los móviles y las tabletas en otra habitación durante la noche;

3°) INVITE A LEER UN LIBRO, DARSE UN BAÑO O ESCRIBIR UN DIARIO ANTES DE IRSE A LA CAMA. Sus hijos adolescentes probablemente dormirán más, y **TAL VEZ SE ENCUENTREN MEJOR Y SEAN MÁS FELICES.**

