Un estudio realizado por Sapien Labs, en colaboración con la Universidad de Stanford, reveló los **efectos negativos que puede tener el uso temprano de teléfonos inteligentes en la salud mental** de los adultos jóvenes.

Según los hallazgos, quienes acceden a estos dispositivos **antes de los 13 años** presentan una mayor probabilidad de experimentar pensamientos suicidas, conductas agresivas, desconexión de la realidad, inestabilidad emocional y baja autoestima, entre otros problemas.

Anuncio Patrocinado

**Soledad Garcés**, académica de la Escuela de Administración de la Universidad de los Andes (UANDES) y directora de la Fundación para la Convivencia Digital, explica que el principal daño que genera el uso de celulares es que **quita tiempo para jugar en cosas que realmente se requieren a temprana edad**.

“El juego no es solo una forma de entretención, sino **una herramienta adaptativa fundamental**. A través del juego, **los niños ensayan, se equivocan, se descubren a sí mismos y exploran su entorno.** Es una forma de aprender cómo funciona el mundo y cómo relacionarse con él, especialmente en su contexto más cercano”, dice la experta. Por eso, sostiene que **pasar demasiado tiempo frente a una pantalla puede dificultar ese proceso de adaptación**. ¿Por qué ocurre esto?

Garcés indica que esto sucede porque “**el uso intensivo de pantallas nos introduce en un mundo digital hiperestimulado y lleno de realidades irreales**, al mismo tiempo que quita tiempo a las actividades reales que son las que ayudan, benefician y no encajan en el mundo digital”, comenta.

Esta exposición prolongada en el tiempo **puede provocar irritabilidad, frustración y dificultades para expresarse**. “Eso es justamente lo que estamos observando en muchos niños: escasas oportunidades para conversar, ya que crecen en entornos con pocos pares, con poca interacción social, en familias pequeñas y muy nucleares. **Todo esto les resta tiempo para conectar con otros, lo que termina limitando el desarrollo de sus habilidades socioemocionales**”, concluye Garcés.

y tú, ¿qué opinas?