

CRECE CADA VEZ MÁS ENTRE LOS JÓVENES EL INSOMNIO POR LIKES

FamilyandMedia - 24.07.2020



Foto: *freepik*

En el 60% de los casos el primer smartphone se regala entre los 10 y 11 años. Sin embargo, hay un 28% que lo recibe incluso antes de los 10 años. Además, en el grupo de edad entre 10 y 12 años, el 54% también empieza a tener una vida social con la apertura de una cuenta en las redes sociales. Esto es lo que surge de la investigación italiana "Adolescentes y estilos de vida", llevada a cabo por el Laboratorio Adolescencia e Instituto de Investigación IARD (presidido por Carlo Buzzi, profesor de Sociología de la Universidad de Trento), con la colaboración de la Asociación Cultural Pediatras (ACP) y el Observatorio Permanente Jóvenes y Alcohol, presentada en Milán.

La encuesta se realizó entre noviembre de 2018 y mayo de 2019 sobre una muestra nacional representativa de 2019 estudiantes, del grupo de edad de 13 a 14 años.

En cuanto a los medios sociales más utilizados, se confirma la progresiva disminución de Facebook, cada vez más utilizado por los adultos y menos por los muy jóvenes, y el aumento de Instagram. WhatsApp está prácticamente "incrustado" en todos los adolescentes. Ya no pueden prescindir de él. Está omnipresente durante todo su día y se ha convertido en la herramienta exclusiva con la que comunicarse y mantener relaciones sociales.

Los teléfonos móviles y el sueño

Los resultados de esta investigación italiana ponen de relieve la precocidad del uso de las tecnologías por parte de los adolescentes italianos. Lo que lo hace aún más preocupante es el hecho de que, cuando el acceso a una red social requiere una edad mínima, los adolescentes en cuestión mienten sobre la inscripción: el 20% indica una edad aleatoria mientras que el 23% afirma ser mayor de edad, aunque no lo sea.

Además, sólo el 7% de la muestra afirma que duerme al menos 9 horas por noche, mientras que el 20% duerme incluso menos de 7 horas.

Además, el 72% de las mujeres y el 58% de los hombres afirman tener problemas para dormir, y declaran que sufren de insomnio real. Naturalmente, el teléfono móvil es el compañero de cama inevitable de estos adolescentes. La mayoría de los encuestados no lo apagan antes de irse a dormir y, a menudo, incluso durante la noche, envían mensajes de texto a sus amigos. Los efectos tienen un fuerte impacto en su descanso. El 15% de los que lo apagan y el 33% de los que lo dejan encendido dicen que duermen menos de siete horas por noche.

¿Pero qué hacen los adolescentes cuando no pueden dormir? El 44% de las mujeres y el 36% de los hombres navegan en Internet o en redes sociales. Sólo un escaso 30% enciende la televisión y menos del 10% lee algunas páginas de un libro. Crece más y más, hay que decirlo, el insomnio por likes.

**Colaboración de www.FamilyandMedia.eu para LaFamilia.info*