

Laura Marciano lleva años analizando la estrecha relación entre tecnología y felicidad

# Investigadora de Harvard: los jóvenes miran sus teléfonos cada cinco minutos

La académica participó en conferencia sobre bienestar y felicidad de la U. del Desarrollo.

CAMILA FIGUEROA

**L**aura Marciano, investigadora de la Escuela de Salud Pública T.H Chan de la Universidad de Harvard, hace varios años que estudia cómo la felicidad se relaciona con el uso de la tecnología en los jóvenes. Pese a que existen varias definiciones sobre lo que es la felicidad, la que ella prefiere utilizar es la que se relaciona con un estado de bienestar donde las personas tienen autonomía, se aceptan, son creativas, sienten que pertenecen a grupos y tienen conexiones sociales relevantes.

“Las estadísticas indican que la gente va a pasar diez años de su vida en el teléfono. Por eso es que a muchos investigadores nos interesa saber cómo van a ser esos diez años de vida y qué hacer para que sean años de felicidad. Un dato: los jóvenes miran sus teléfonos cada cinco minutos y es un hábito que hacen de manera automática”, relata la especialista, quien participó en la II Conferencia Anual de la Universidad del Desarrollo (UDD): Bienestar y Felicidad.

## Hora de la felicidad

En la Universidad de Oxford, en Reino Unido, realizaron un estudio con 120.115 adolescentes, donde los investigadores relacionaron el tiempo dedicado a la tecnología y el nivel de felicidad que les proporcionaba, según una escala que midió quince factores determinantes del bienestar. Aquel estudio, menciona Marciano, analizó el tiempo en que los jóvenes pasaban viendo películas, jugando videojuegos, en el computador o mirando las pantallas de sus celulares. Todo lo anterior fue medido en la semana y fines de semana.

Según el estudio, el uso moderado de la tecnología puede ser ventajoso. De hecho, Marciano dice que el poco uso de la tecnología, de acuerdo a los



La felicidad depende de la calidad de nuestras relaciones sociales, dice Laura Marciano.

“Las estadísticas indican que la gente va a pasar diez años de su vida en el teléfono”

Laura Marciano

datos de los investigadores, puede privar a los jóvenes de información social importante y de actividades con sus pares. El uso excesivo, en cambio, puede desplazar a otras actividades significativas como las extraprogramáticas.

## ¿Cuántas horas nos da felicidad un celular?

“Depende de las horas semanales que se le dedique, porque el estudio que mencioné determinó que después de un umbral de horas semanales provoca estrés. Lo mismo aplica para ver películas, jugar videojuegos, usar computadoras y celulares. Para el uso de celulares la relación de bienestar es hasta un uso de 1 hora y 57 minutos semanal”.

## Otras tecnologías

El estudio que menciona Marciano determinó que las actividades tecnológicas que implican menos esfuerzo para cambiar de tarea proporcionaban más horas de bienestar en los adolescentes. Por ejemplo, el extremo de bienestar para ver películas fue de

3 horas y 41 minutos en la semana y de 4 horas y 50 minutos los fines de semana; y para el uso del computador fue de 4 horas y 17 minutos en la semana y de 4 horas y 39 minutos el fin de semana. En cambio, el tiempo máximo en que jugar videojuegos causó felicidad fue de 1 hora y 40 minutos en la semana y de 3 horas y 35 minutos el fin de semana; mientras que el uso de celulares fue de 1 hora y 57 minutos en la semana y 4 horas y 10 minutos el fin de semana.

“Debajo de los umbrales mencionados la relación entre el uso de la tecnología y el bienestar fue positiva. Por encima de esos umbrales hubo una relación perjudicial. La actividad digital moderada no desplaza a otras actividades más enriquecedoras o esenciales. Otro hallazgo importante es que no todas las actividades digitales son iguales. Las que son generalizadas como el uso del celular o que requieren esfuerzo para cambiar de tarea, como jugar videojuegos, tienen puntos de inflexión notablemente más bajos los días de semana en comparación a otras actividades digitales”, dice Marciano.

## ¿Y de qué depende la felicidad en internet?

“Nuestra felicidad depende de la calidad de nuestras relaciones sociales, tanto en línea como en no línea, es exactamente la misma historia. Así que básicamente lo que vemos en las redes sociales es solo un aumento de lo que vemos en la vida real”.

## ¿Qué conexiones sociales podemos hacer con la tecnología?

“Hacer tribu, tener grupos. Debe haber un equilibrio entre el tiempo y la calidad de ese tiempo. El uso de las redes sociales y de los celulares tiene que estar dedicado a mejorar la calidad de nuestras conexiones o a encontrar inspiración en línea. Podemos inspirarnos con el contacto de otras personas, pero también podemos inspirar a otras y encontrar apoyo en comunidades específicas. Además, podemos expresarnos. Tiene que ser de una manera auténtica. Si es de manera falsa, lo que hacemos es atentar contra nuestra felicidad o bienestar. Intenta ser tú mismo en línea y crea una historia narrativa que sea coherente con tu identidad”.