

Aun con las redes sociales, los adolescentes pueden sentirse solos

By Jayne O'Donnell, USA Today, adaptado por la redacción de Newsela on 04.04.19

Word Count **742**

Level **820L**



Nick Jonas y su cachorro coestrella hacen su aparición en el Health Improvement Tour de Cigna en Evolve en Marzo del 2019, en Los Ángeles, California. Foto por: Rachel Luna/Getty Images for ABA

Pasar tiempo en línea con los amigos puede llevar a los adolescentes a la soledad. Incluso aquellos que mezclan la socialización del mundo real con las redes sociales se sienten cada vez más solos. Esto dice un informe del 20 de marzo.

La soledad no es solo una cuestión de edad. Es generacional, dice la autora del estudio, Jean Twenge. Ella trabaja en la Universidad Estatal de San Diego, en California. El porcentaje de estudiantes de último año de secundaria que dijeron que a menudo se sentían solos aumentó del 26 por ciento en el 2012 al 39 por ciento en el 2017.

El número de alumnos de 12º grado que dijeron que a menudo se sentían excluidos también aumentó. El número aumentó del 30 por ciento en el 2012 al 38 por ciento en el 2017.

El estudio fue publicado en el Journal of Social and Personal Relationships. Este se basa en los resultados de las encuestas realizadas a 8,2 millones de adolescentes estadounidenses entre 1976 y el 2017.

El tema de la soledad ha recibido más atención por parte de los trabajadores de la salud. Está relacionada con la salud en general.

Nos podemos sentir solos en las redes sociales

El aumento de la soledad podría deberse a la forma en que los adolescentes pasan su tiempo libre, dice Twenge. Salen menos en comparación con los adolescentes de décadas anteriores. La generación Z tiene menos probabilidades de reunirse con amigos en persona, ir a fiestas, salir con amigos, pasear en carro, ir a los centros comerciales o ir al cine, reportó la profesora. Se llama generación Z a los nacidos a partir del año 1995.

Rebecca Agnello de Grand Island, Nueva York, estaba "sufriendo en soledad" cuando murió por suicidio en diciembre del 2015. Se llama suicidio cuando una persona se quita voluntariamente la vida. Rebecca tenía 14 años de edad. Su padre, Rob, dice que no hay una sola causa que llevara a que su hija se quitase la vida. Aunque él cree que las redes sociales desempeñaron un papel importante.

"Con las redes sociales hay una apariencia de tener una cercanía, pero pasamos mucho tiempo a solas", dice.

Rebecca tenía un buen grupo de amigos. Se sentaba con su teléfono y era doloroso que la gente no le hiciera caso, dice Agnello.

Los doctores pueden ayudar a quienes piensan en el suicidio. El problema es que no todos buscan ayuda.

Nick Jonas dice que tuvo suerte

El músico Nick Jonas es un portavoz sobre los peligros del aislamiento social para la compañía de seguros Cigna. Dijo que equilibrar la diabetes con los desafíos de su nueva carrera como solista hace varios años fue difícil. Pero estar en compañía lo ayudó.

"Tuve mucha suerte de tener a mis hermanos, a mi familia y a la familia de la gira", dijo Jonas. "Nunca sentí esa sensación de soledad real".

Las redes sociales pueden ser útiles, dice Jonas. Pero, a veces pueden llevar al aislamiento.

Hoy en día, los estudiantes de último año de secundaria pasan por lo menos una hora menos al día con sus amigos que los adolescentes de la década de 1980. A veces es menos.

Twenge dice que el aislamiento de los adolescentes no lo causa el dedicar más tiempo al trabajo o a la tarea. Los datos muestran que los adolescentes ahora pasan menos tiempo en un trabajo pago que en las décadas de 1980 y 1990. Y pasan casi la misma cantidad de tiempo o menos del que le dedicaban a las tareas y actividades escolares .

Otros no están de acuerdo. Creen que los estudiantes tienen hoy más tareas de las que tenían en años recientes.

Debemos conectarnos personalmente con los amigos

La encuesta anual de bienestar global de Cigna reporta que los millennials de EE.UU. parecen dedicar más tiempo a su teléfono inteligente y a los juegos que a reunirse con sus amigos. Los

millennials son los que actualmente tienen de 25 a 34 años de edad.

El cuestionario incluye formas de conectarse más con otras personas. Agnello dice que es necesario. Él cree que hay que hacer un esfuerzo para conservar los lazos sociales. Existe una gran desventaja cuando es en línea, dice.

Agnello dice que las redes sociales pueden darnos la impresión de que las vidas de los demás son tan buenas que pueden hacernos sentir que nos estamos perdiendo algo importante. Ahora hay mucha más presión, agrega.