



23 junio, 2023

Prevención y restricción en el uso de tecnologías en niños y niñas

Por : Rodrigo Cornejo Portilla
 Director de la Escuela de Psicología, UNAB Sede Viña del Mar.

Recientemente expuse en la Comisión de Futuro, Ciencias, Tecnología, Conocimiento e Innovación de la Cámara de Diputados para manifestar algunos aspectos del proyecto de ley, originado en mociones refundidas, que modifica las normas sobre protección de los derechos de los consumidores para exigir que los dispositivos móviles de información y telecomunicaciones y los videojuegos incluyan advertencia sobre los riesgos de su uso desmedido en menores.

Todos los estudios realizados, tomando como referentes aquellos de la Sociedad Americana de Pediatría, la Organización Mundial de la Salud, la Sociedad Pediátrica Canadiense, la Asociación Francesa de Pediatría Ambulatoria y la Asociación Psicológica Americana, desaconsejan todo uso de pantallas en menores de 2 años.

De hecho, en el caso de la Asociación Francesa de Pediatría, indican incluso hasta los 3 años, se considera que genera efectos nocivos en el neurodesarrollo del niño, al actuar principalmente sobre el circuito de recompensa dopaminérgico, y perjudican, entre otros, a la corteza prefrontal, lo cual incide directamente en el desarrollo de las funciones cognitivas, afectando ámbitos vinculados a las habilidades sociales, la resolución de problemas y la comunicación).

Las investigaciones señalan que en niños menores de 2 años no es recomendable que estén expuestos a pantallas (televisores, teléfonos inteligentes, videojuegos, tablets, etc.) y en menores de 2 hasta 5 años no deberían estar más de 1 hora diaria (siempre acompañados de un adulto que guíe el proceso de interacción).

Hay varios especialistas en la materia, entre ellos psiquiatras y psicólogos, que señalan que actualmente existe una "crisis de la atención". Esto quiere decir, que la exposición prolongada a las pantallas ha provocado en nosotros, pero sobre todo en los más jóvenes y los más pequeños, un importante deterioro a nivel de las funciones cognitivas: atención, orientación, juicio, memoria, lenguaje, etc., es decir, aquellas que requieren de una atención voluntaria y activa por parte nuestra.

De hecho, la literatura científica muestra que las redes sociales como Twitter, Instagram, Facebook, YouTube, Snapchat y Tiktok, entre otras, operan como estímulos externos intensos que activan partes más antiguas de nuestro cerebro, ligadas con nuestra atracción hacia la comida, el sexo, la posición social, el poder y la emoción, alertándonos de los posibles peligros, activando así principalmente, aunque no exclusivamente, la atención involuntaria.

En mayor o menor medida, las imágenes, sonidos y movimientos percibidos por medio de una pantalla activan la atención involuntaria, mientras que las actividades escolares, el trabajo y las relaciones interpersonales exigen atención voluntaria. Por ello, en el día de hoy podemos ver a niños y adolescentes pasar varias horas frente a un dispositivo de pantalla, pero a la vez presentan altas dificultades para poder prestar atención a las clases, realizar tareas aparentemente sencillas o mantener una interacción social.

El argumento más esgrimido para justificar las dificultades de algunos de estos jóvenes y niños es que esas actividades son "aburridas" a diferencia de lo que ocurre en la interacción con los dispositivos.

Todas las personas, pero especialmente los niños, requerimos de cierta dosis de aburrimiento. En el caso de los niños, les permite hacer frente a la frustración y controlar sus impulsos, además de crear espacios para la imaginación y la motivación. La exposición temprana a las pantallas en niños, y la interacción nociva a redes sociales, expresada en el ciberacoso, en el caso de niños y adolescentes, es un síntoma que debemos "aprender a leer".

No es un síntoma que deba ser interpretado y trabajado exclusivamente por la psicología, la psiquiatría, el psicoanálisis o la neurología, sino por el conjunto de instituciones de la sociedad responsables de la formación de nuestros niños y adolescentes.

El problema analizado surge por la relación que establecen los sujetos con los dispositivos electrónicos. La crisis de salud mental que actualmente vivimos no puede abordarse simplemente desde la desaparición del síntoma, porque este retornará con otras apariencias.

El problema no son los dispositivos en sí mismos, sino el tipo de relación que establecen los sujetos con dichos dispositivos. Y esa relación es en gran medida el reflejo del vínculo que se establece entre los bebés, los niños y niñas, las y los adolescentes con sus respectivos cuidadores, sus referentes sociales y el modelo de sociedad en el cual habitamos.