



OPINIÓN

6 abril, 2024

## ¿La exposición a dispositivos digitales empeora la salud mental en niños, niñas y adolescentes?



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

En la actual era digital, los dispositivos móviles ocupan, cada vez, más espacios institucionales, sociales y personales y no son pocos quienes apuntan a que estos aparatos se han vuelto una extensión de nosotros, empujándonos así a redefinir nuestra noción de cuerpo y de identidad.

En este contexto, la formación de las nuevas generaciones se vuelve una tarea social mucho más relevante y de mayor responsabilidad probablemente que hace décadas, puesto que es innegable que las pantallas móviles han transformado la forma en que los niños interactúan con el mundo que les rodea.

Desde una edad temprana, un número cada vez mayor de infantes son expuestos a grandes dosis de estímulos visuales y auditivos, que indudablemente modifican sus capacidades de concentración, de regular sus emociones y desarrollar habilidades sociales elementales. En esta misma línea, y considerando el acceso a un número prácticamente ilimitado de información y sobre los más variados temas, muchos niños, niñas y adolescentes toman a quienes se han vuelto creadores de contenidos digitales, como auténticos referentes sociales, convirtiendo así el espacio virtual en un verdadero campo de modelado de la personalidad.

Así, los nuevos dispositivos digitales toman el relevo de la televisión y esta a su vez de la radio y de las primeras eras del cine, en el siglo pasado. Sonia Livingstone, una de las expertas globales sobre menores y digitalización, insiste en que hay cada vez más pruebas que señalan que la exposición a dispositivos digitales empeora la salud mental.

Considerando este estado del asunto, no extraña que muchos padres busquen retrasar lo más posible el acceso de sus hijos al uso de los dispositivos móviles.

La primera pregunta que surge al respecto es: ¿desde qué edad los niños pueden estar expuestos a dispositivos de pantalla? En relación al inicio y tiempo de exposición a estos dispositivos, todos los estudios realizados, tomando como referentes aquellos de la Organización Mundial de la Salud, la Sociedad Americana de Pediatría, la Sociedad Pediátrica Canadiense, la Asociación

Francesca de Pediatría Ambulatoria, la Asociación Psicológica Americana entre otras, desaconsejan todo uso de pantallas en menores de 2 años (y hasta los 3 años en el caso de la Asociación Francesca de Pediatría), dado que generan efectos nocivos en el neurodesarrollo infantil, actuando sobre el circuito de recompensa dopaminérgico, y afectando principalmente, la corteza prefrontal, incidiendo así en el desarrollo de las funciones cognitivas (afectando ámbitos vinculados a las habilidades sociales, la resolución de problemas y la comunicación).

Por otra parte, en niños de 2 a 5 años es recomendable que no estén expuestos a pantallas más de 1 hora diaria y siempre acompañados presencialmente de un adulto que guíe el proceso de interacción. De ahí, la siguiente pregunta que plantean los padres es ¿a qué edad debería darle un teléfono a mi hijo? Si bien no hay estudios concluyentes, la mayoría de los especialistas coinciden en que no es recomendable dar un teléfono a un niño antes de los 12 años, aunque existe un mayor consenso en que los 16 años puede ser una buena edad.

No obstante, hay que insistir en que no se debe generalizar, y más que la edad, es importante evaluar el nivel de madurez del niño, puesto que el uso de estos dispositivos debe ir de la mano necesariamente de un estrategia de uso tanto dentro como fuera del hogar y de reglas claras que se cumplan. Por ejemplo, definir horarios regulares de uso de pantalla diarios/semanales, qué redes sociales y en general qué aplicaciones estarán permitidas y cuáles no, en qué momentos y actividades del día no se permitirá el uso de teléfonos y priorizando actividades al aire libre sin pantallas, etc.

Al mismo tiempo, es fundamental acompañar el uso de los dispositivos móviles con la promoción de habilidades críticas para navegar de manera segura y ética en el mundo digital y participando activamente en la experiencia digital de los niños, enseñando a discriminar los contenidos por los que navegan. La exposición acrítica de material virtual por parte de niños, niñas y adolescentes. Esto se vuelve mucho más relevante considerando que según la OMS, el 50% de los trastornos mentales en adultos comienzan antes de los 14 años.

Finalmente, es esencial educar a las niñas, niños y adolescentes sobre el equilibrio entre el tiempo de pantalla y otras actividades esenciales para su desarrollo, como el juego imaginativo, la lectura y la interacción cara a cara, en el objetivo de cultivar una generación digitalmente competente y sobre todo, responsable del cuidado de su bienestar físico y mental.