

INTERNET, CELULARES Y PANTALLAS

Dr. Manuel de Anda Gómez¹

¹Infectólogo Pediatra, Capítulo León

Bol Col Ped Gto 2025;3(1):22-23

La era que predijo la serie de nuestra infancia “Los supersónicos” ya es realidad hoy.

Tuvo gran éxito porque estimulaba nuestra fantasía del mundo del futuro.

El desarrollo de la tecnologías de comunicación vía internet, en sí mismo, es bueno y es evidente los beneficios que han traído a nuestra vida; sin embargo, como todos los desarrollos tecnológicos, tienen su impacto positivo, pero también puede ser negativo.

Para los pediatras y madres y padres de familia, se ha hecho evidente el impacto que tiene el uso de celulares en las niñas y niños. Hay evidencias claras de que afecta el desarrollo psicológico, del lenguaje, las habilidades motoras y los aspectos emocionales de los pequeños.

Su creatividad, su atención y su equilibrio emocional se está afectando y algunos expertos dicen que gravemente.

Aunque parece que el uso de celular es algo inofensivo y divierte a los niños, los aleja del mundo real e impide que desarrollen las habilidades que necesitarán para vivir en el futuro.

Tal vez te pueda molestar lo que escribo, pero tengo la obligación y responsabilidad profesional de

exponerlo (y lo hago con todo respeto), porque de por medio está la salud de la infancia. Así que allá voy...

Los expertos en psicología y educación explican cómo afecta el celular el desarrollo de los niños:

1. PÉRDIDA DE ATENCIÓN. Esto sucede porque los estímulos de las pantallas son rápidamente cambiantes y su cerebro no se ha podido acostumbrar a uno, cuándo ya cambió a otro. Por eso los niños se aburren con más facilidad cuando no tienen los estímulos visuales continuos del celular. En las escuelas los maestros están reportando esto.

2. POCA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN. Esto ocurre porque los video juegos, redes sociales y contenido digital están diseñados para ofrecer recompensas instantáneas y placenteras al cerebro a través de un “sistema neuro-químico de recompensas” que ocurre en el cerebro, mediado por una hormona llamada “dopamina” que es la hormona del placer.

El niño necesita para su sano desarrollo, tener paciencia y esperar, resolver problemas usando su creatividad y dedicando tiempo para pensar cómo lo hará. Todo esto contribuye a la atención y autocontrol.

Las niñas y niños, necesitan en su desarrollo enfrentarse con

situaciones reales y la forma más sencilla y útil es el juego real. El juego real favorece que se enfrenten a situaciones que requieren tiempo y esfuerzo, creatividad e inteligencia “para ganar”, lo que no sucede con las aplicaciones que con solo un clic generan un resultado.

Si los niños no se habitúan al mundo real, al enfrentarse con él no estarán capacitados para hacerlo; entonces, se genera ansiedad, impaciencia e irritabilidad y la explosión del berrinche es más común.

Esto sucede porque el niño se acostumbra a la gratificación instantánea que dan los aparatos electrónicos. Los celulares enganchan al cerebro a través de “recompensas” que le dan satisfacción como puede observarse en la cara de cualquier niño con un celular.

Esto moldea la mentalidad de que “todo debe ser de inmediato”. Se pierde el aprendizaje de la paciencia y la espera que se requiere para alcanzar cualquier proyecto, para tener una relación duradera o para la creatividad.

Con esta mentalidad, la insatisfacción y frustración que causa el mundo real puede generar comportamientos impulsivos, y llevar a adicciones en la adolescencia, ya sea tecnológicas o a sustancias.

3. El tercer aspecto es que SE AFECTA LA CAPACIDAD DE RELACIONARSE CARA A CARA CON LOS DEMÁS Y DE PODER ESTABLECER UNA CONVERSACIÓN.

Para el desarrollo del pensamiento y del lenguaje todos necesitamos la presencia de los demás. Creo que a muchos nos pasa que después de una conversación, de cualquier tipo, nos vamos con más ideas que con las que llegamos; esta es la riqueza que dan las interacciones humanas entre niños, entre padres e hijos, entre alumnos y maestros,... entre humanos.

El mundo virtual impide la empatía que se nutre de las entonaciones de la voz del otro, de su mirada y de sus gestos, incluso podemos oler su perfume y sentir su emoción. Finalmente, la emoción y la empatía compartida, refuerzan fuertemente nuestras relaciones humanas y por medio de ellas comprendemos a la otra y al otro, lo apreciamos, lo aceptamos y,... lo queremos como nuestro semejante.

...CONTINUARÁ...