

## La Era Tecno-ilógica (breve)

Aitor Aritzeta. Facultad de Psicología (UPV/EHU)

El texto que presento a continuación es un resumen del artículo “La Era Tecno-ilógica: el impacto de las pantallas en el desarrollo humano” que te invito a leer encarecidamente.

En palabras de Mark Weightman “jamás en la historia de la humanidad ha existido una distancia tan grande entre las condiciones materiales y nuestro nivel intelectual”. A lo largo de la historia, nuestra capacidad verbal se ha ido ampliando, enriqueciendo y evolucionando como lo han hecho las medidas del Cociente Intelectual a través de generaciones (el efecto Flynn); sin embargo, esta tendencia se detuvo hace años y las pantallas tienen una buena parte de responsabilidad en ello. Numerosas investigaciones han demostrado que, a mayor uso de pantallas, peores son los resultados en la adquisición y desarrollo del lenguaje<sup>13</sup>.

El *cortex prefrontal*, esa región del cerebro donde se encuentran las funciones del control de impulsos, el procesamiento del pensamiento y la cognición social, se ve seriamente alterado cuando se juega a videojuegos. Se produce un engrosamiento de ciertas áreas corticales, lo cual tiene un impacto negativo en el cociente intelectual<sup>6</sup>.

Los bebés entre 0 y 1 año, pasan una media de unos 50 minutos al día frente a una pantalla, lo cual, suma 300 horas en un año, es decir, 200 000 frases o 850 000 palabras menos. Entre 2 y 8 años el consumo de pantallas es de 3 horas al día; son ¡1095 horas al año! ¿Cuánto lenguaje, interacción social o destrezas se han perdido? 1000 horas que son empleadas en hiperestimular hedónicamente al cerebro y, consecuentemente, en atrofiarlo.

Entre los 8-12 años, cada día, de media, se emplean unas 4 horas y media frente a la pantalla, subiendo esta cifra a las 6 horas y media en la adolescencia. Miles de horas estériles para adquirir un lenguaje rico y perjudiciales para el desarrollo. Horas perdidas y entregadas al puro placer hiperestimulante y vacío que no deja más poso que el instante. Horas que nos llevarán a *divertirnos hasta morir* y que, una vez concluyan los periodos de plasticidad cerebral de la infancia y adolescencia, no podrán recuperarse jamás.

La relación entre el consumo de pantallas, smartphones, televisión y las actividades de ocio vinculadas a los videojuegos y el déficit de atención ha sido demostrada en numerosos estudios<sup>16</sup>. Por cada hora diaria que un niño/a de primaria pasa frente a una pantalla, incrementa hasta un 50% la probabilidad de desarrollar problemas de atención en secundaria<sup>17</sup>. Estos datos no se restringen solo a edades tempranas. Otras investigaciones indican que, a la edad de 14 años, si se consumen pantallas entre 1 y 3 horas al día, a los 16 se tiene un 40% más de probabilidad de mostrar déficits de atención; lo cual se asocia con una mayor probabilidad de fracasar en los estudios<sup>18</sup>.

El sueño es el otro gran perjudicado de las pantallas y sabemos que la excesiva exposición a estas influye directamente en la duración y calidad del sueño; lo cual tiene consecuencias muy negativas para la salud mental y el rendimiento académico. Si no duermes lo suficiente o no tienes un sueño de calidad, se deteriora la memoria, la capacidad de aprendizaje y del funcionamiento intelectual, disminuyendo seriamente el rendimiento escolar<sup>8</sup>.

También se debilita el sistema inmune<sup>19</sup>, lo cual hará que nos enfermemos más y vayamos menos a clase. También sabemos que, si se altera el sueño, se perjudica la maduración del cerebro<sup>20</sup>, lo cual limita el potencial cognitivo y con ello el rendimiento escolar.

Es también preocupante los problemas de sedentarismo que traen consigo las pantallas. Pasar tantas horas sentados/as daña el organismo e incrementa la probabilidad de sufrir enfermedades, especialmente patologías cardiovasculares<sup>26</sup>. Sorprende descubrir que el nivel de actividad física de los adolescentes está al nivel de personas de más de 70 años, con el riesgo que supone para el desarrollo<sup>27</sup>.

La violencia está omnipresente en múltiples espacios digitales de los/as menores. Sabemos que tanta violencia incita a tener más pensamientos, sentimientos y comportamientos agresivos<sup>28</sup>. Hay una amplia evidencia respecto a la relación entre el consumo de videojuegos violentos y la tolerancia a la violencia y las conductas agresivas. El umbral de violencia a partir del cual las sensaciones emocionales son negativas, es decir, la llamada “violencia aceptable”, también se ve alterado por el consumo de videojuegos violentos. A mayor consumo, menor empatía<sup>30</sup>. Si nos exponemos a un exceso de imágenes violentas, el cerebro desactiva las redes neuronales asociadas a la empatía<sup>31</sup>.

Entre los 0 y los 6 años la presencia de pantallas daña gravemente el desarrollo, mientras que su ausencia no es contraproducente. Así que, de 0 a 6 años, nada de pantallas. A partir de los 6 años, (hablo de pantallas, no de los *smartphones*) no más de 1 hora, pero nunca (y eso es aplicable a edades más adultas) en el dormitorio, nunca con contenidos inadecuados (imágenes de violencia, porno, alcohol, tabaco, otras drogas...), nunca antes de ir al cole, nunca antes de acostarse y nunca viendo una pantalla y hacer otra cosa simultáneamente (comer, jugar, hablar...).

En la preadolescencia y en la adolescencia debemos tener presente que menos pantallas es igual a más vida, más interacciones humanas, más posibilidades de encontrarse a uno/a mismo/a, de encontrar un sentido a la vida y de alejarse del vacío que poco a poco va dejando llenar los días de placer hedónico hiperestimulante.

Quisiera sugerir mirar al norte. Observar lo que está pasado con las pantallas, por ejemplo, en Dinamarca y Finlandia donde las han retirado de los colegios. Vuelven al papel y al lápiz, los libros de tocar y subrayar. Y los *stupidphones*... ¡deberían prohibirse en los institutos!

Las pantallas hacen tambalear tres elementos fundamentales del desarrollo infantil: a) las interacciones humanas, b) el lenguaje y c) la atención y concentración. Si eso fuera poco, además, incrementan las conductas violentas, reduciendo los niveles de empatía. Así que, es hora de invertir esta tendencia tecno-ilógica que destruye la natural evolución de los/as niños/as y adolescentes e impide crear una sociedad inteligente, capacitada, consciente y empática.