

MENTAL HEALTH CORNER

Comprendiendo Los Efectos de la Pantalla en el Cerebro

Lorena Ramírez

El mundo digital se ha difundido de forma desmesurada durante la última década. Lo hemos visto en los avances tecnológicos y en el surgimiento de las redes sociales, las cuales inicialmente fueron creadas para acercar a la gente.

Por qué es tan peligroso el uso excesivo de las pantallas? Porque estas tienen un efecto adictivo. Nos dimos cuenta dice el fundador de Facebook de la importancia que le da al ser humano el sentirse amado, apreciado, querido, reconocido y se vio el potencial adictivo a través de los *likes* que genera un chispazo de dopamina.

Según la Dra. Victoria Dunkley, autora de *Reset Your Child's Brain*, dice: "Las investigaciones sugieren que todas las actividades de la pantalla proporcionan una estimulación antinatural del sistema nervioso y pueden causar efectos adversos" (2015, p. 19). La Dra. Dunkley, junto con otros expertos, creen que la exposición a las pantallas estimula el centro de placer del cerebro, aumentando los niveles de dopamina.

La dopamina es la hormona de las adicciones. Esta hormona se activa cuando uno está cerca de algo potencialmente adictivo. (alcohol, cocaína, heroína, marihuana, pornografía, video juegos) todo esto genera placer. Ese placer está regulado por una hormona que da un gran pico en el momento que la consumes y luego genera un gran vacío cuando se va y por eso necesitas más.

Nadie se mete en Instagram o Facebook para ver solo una foto, sino que están diseñadas para engancharnos. Los niños cuando quieren meterse en las redes sociales, no es solo una cosa que les divierte, o que les guste, sino que es una fuerza enganchadora, adictiva. Hay una lucha con su fuerza de voluntad y con frecuencia puede más la pantalla que la fuerza de voluntad.

Hay una parte en el cerebro que se llama corteza prefrontal. La corteza prefrontal es la zona delantera del cerebro que tiene cuatro funciones fundamentales: Atención, Concentración, Resolución de Problemas y el Control de los Impulsos. Es una zona del cerebro que nos hace seres superiores. Nos hace seres con fuerza de voluntad. Cuando un bebé nace esa corteza prefrontal es profundamente inmadura. Y esta corteza prefrontal se activa con tres cosas: Luz, Sonido y Movimiento.

En un bebé su corteza prefrontal, es decir su atención se activa ante la luz, el sonido y el movimiento. Que sucede si tú a ese bebé le pones una tablet delante cuando tiene un año, dos años? A ese niño le estás entregando la tablet y le estás activando su corteza prefrontal con los tres mecanismos más primitivos que existen. Y nosotros queremos que nuestros hijos a medida que van creciendo tengan la capacidad de prestar atención, que sepan gestionar los impulsos, y que tengan la capacidad de estar quietos unos momentos, que sean capaces de leer un libro y de estar tranquilos en la sala de espera.

La pantalla activa la corteza prefrontal y por lo tanto a medida que van pasando los meses y los años la corteza prefrontal funciona peor y tenemos menos atención, menos capacidad de concentración, menos capacidad de planificar y de gestionar las emociones y menos capacidad de controlar los impulsos y nos podemos convertir en una persona mucho más impulsiva, mucho más inatenta, por lo tanto, las pantallas están potenciando que un mayor número de niños cada vez tengan más problemas para concentrarse.

No hay duda de que la pantalla es maravilla para muchos aspectos, pero no hay que olvidar que tiene efectos a nivel cognitivo. Nos hace menos atentos, nos hace más impulsivos, nos hace depender de ello para nuestro estado emocional porque la usamos cuando estamos aburridos, cuando estamos estresados, nos evadimos en la pantalla (sea pornografía, sea fútbol, sea YouTube, sea Tik Tok) por lo tanto cada vez toleramos menos la frustración si no tenemos la pantalla delante.

Como hacer un uso inteligente de las pantallas? Tenemos que comenzar por gestionar el tema del internet en la familia.

Qué Hacer?

1. Lo primero que se recomienda es hacer un diagnóstico del uso de los dispositivos en el hogar. (esto aplica tanto para los padres como los hijos)
2. ¿Cómo usamos los padres el teléfono? Cuanto tiempo, y por qué lo usas, y que es lo que usas?
3. ¿Qué efecto genera en ti cuando lo usas?

Y cuando ya sabes cómo te afecta a ti, entonces preguntarse

Y como afecta a mis hijos que yo esté todo el día en el teléfono?

Establecer normas que serán globales, pero entendiendo las de cada uno de tus hijos por separado.

Referencias

Dunckley, V.L., MD. (2015). Reset your child's brain: A four-week plan to end meltdowns, raise grades, and boost social skills by reversing the effects of electronic screen-time. Novato, CA: New World Library.