



EXPOSICION A PANTALLAS POR NIÑOS

Tras examinar la evidencia científica disponible sobre la exposición de niños a TV y otras pantallas, la posición de la **Academia Americana de Pediatría (AAP)** es rotunda: **evitar totalmente la exposición a la TV y otras pantallas antes de los 2 años de edad.**

EL MUNDO

INFANCIA Nuevas tecnologías

Más de un tercio de los bebés de 6 meses ya juegan con los dispositivos móviles

- La Academia Americana de Pediatría desaconseja su uso a menores de dos años
- La mayoría de padres dejan que el niño los usen mientras ellos realizan tareas domésticas



La televisión y otros medios (digitales) de entretenimiento deben ser evitados en bebés y niños menores de dos años. El cerebro del niño se desarrolla rápidamente durante estos primeros años, y los niños aprenden mejor de las interacciones con personas, no con pantallas.

Para los más mayores, recomienda crear zonas en el hogar libres de pantallas y limitar su exposición total combinada a un máximo de una o dos horas, siempre que el contenido sea de calidad y adecuado a su edad:

La AAP recomienda que los padres establezcan “zonas libres de pantallas” en el hogar, asegurándose de que no hay televisión, ordenador o videojuegos en los dormitorios de los niños, y apagando la televisión durante las comidas. Los niños y adolescentes deberían usar estos medios durante no más de una o dos horas diarias, y siempre con contenidos de alta calidad. Es importante para los niños emplear su tiempo en juegos al aire libre, lectura, aficiones y uso de su imaginación en situaciones de juego libre.

¿Cuál es la situación actual?

Según un estudio de la Kaiser Family Foundation, un 43% de los niños menores de 2 años ven la televisión a diario y casi uno de cada cinco (18%) ve vídeos o DVDs todos los días. La mayoría de los padres (88%) de estos niños menores de 2 años ve la televisión todos los días, y afirman estar en el mismo cuarto que sus hijos mientras ven la TV, ya sea todo el tiempo o parte de éste. Luego veremos que esto es importante dado que, como demostraron Pempek y cols. en 2014, el simple hecho de tener la TV puesta de fondo afecta de manera sustancial al desarrollo del lenguaje del niño.

Según este mismo estudio, el 74% los niños menores de 5 años han visto la TV antes de los 2 años de edad (contrariamente a la recomendación de la AAP). En promedio, los niños menores de seis años pasan casi dos horas al día frente a pantallas. Es casi el mismo tiempo que pasan jugando al aire libre, y tres veces más tiempo del que pasan leyendo o escuchando lo que alguien les lee. Respecto a los menores de 6 años:

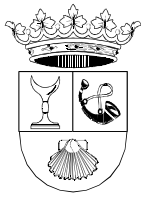
El 77% enciende por sí solo la tele.

El 67% pide ver ciertos programas en particular.

El 62% usa el mando a distancia para cambiar de canal.

El 71% pide sus videos y DVDs favoritos.

Los datos recogidos por Abelman y Atkins (2000) son todavía más preocupantes: los niños emplean más tiempo viendo la televisión que en cualquier otra actividad estando despiertos. Los niños y adolescentes (entre 2 y 17 años) ven de media 19 horas y 40 minutos de televisión cada semana. De media, una persona de 70 años habrá empleado el equivalente a entre 7 y 10 años completos viendo la televisión.



¿Por qué la AAP es tan rotunda respecto a las pantallas?, ¿le tiene manía a la televisión? No. Han analizado la evidencia científica disponible y en base a ello han elaborado su recomendación. Voy a enseñaros algunos estudios al respecto, no necesariamente aquellos en los que se ha basado la AAP para sus recomendaciones sino algunos incluso más recientes que le dan vueltas a este tema.

A grandes rasgos, encontramos que el exceso de exposición a la televisión ha sido asociado con una amplia variedad de efectos negativos sobre la salud. Estos efectos van desde un **incremento en la violencia y conductas agresivas** (Strasburger, 1993), **imágenes sexuales distorsionadas** (Huston, Wartella, & Donnerstein, 1998; Strasburger, 1993), **problemas de imagen corporal y autoconcepto** (Harrison & Cantor, 1997), **obesidad o problemas nutricionales** (Deitz & Gortmaker, 1985; Obarzanek et al., 1994; Page, Hammermeister, Scanlan & Allen, 1996; Tucker, 1986; Tucker & Bragwell, 1991; Tucker & Friedman, 1989; Williams, Sallis, Calfas, & Burke, 1999).

Empecemos con una obviedad, pero que respalda la posición de la AAP respecto a no tener televisión en el dormitorio de los niños: este estudio de 2015 muestra que aquellos niños diagnosticados de TDAH que tienen televisión en su dormitorio ven más la televisión que aquellos que no disponen de ella en sus dormitorios, en concreto, unos 25 minutos diarios adicionales, y tienen un 32% más de probabilidad de ver la televisión durante más de dos horas diarias.



Voici les dessins d'enfants qui regardent la TV au maximum 60 minutes par jour:



Dessins enfants TV moins de 60 minutes par jour © Peter Winterstein : Macht Fernseh dumm?

Voici les dessins d'enfants qui regardent la TV plus de 3h par jour:



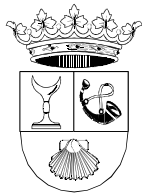
Dessins enfants TV plus de 3 h par jour © Peter Winterstein : Macht Fernseh dumm?

Ejemplos comparando dibujos de niños de 5 a 6 años que ven la TV un máximo de 60 minutos diarios (superior) frente a aquellos de niños que ven la TV más de tres horas (inferior)

También es de sentido común, pero este otro estudio de 2014 publicado en JAMA Pediatrics señala que parte de las horas que se dedican a ver la televisión se restan de áreas muy importantes para su salud y desarrollo como, por ejemplo, el **sueño**.

Michel Desmurguet, investigador francés del INSERM (Instituto Nacional de Salud e Investigación Médica) en su artículo de 2012 “Effects on children’s cognitive development of chronic exposure to screens“, analiza ampliamente los efectos de la exposición a pantallas en niños. En este artículo señala que la creciente exposición a pantallas está teniendo una influencia muy negativa en el desarrollo cognitivo de niños y adolescentes, especialmente en áreas como rendimiento académico, lenguaje, atención, sueño y conductas agresivas:

Durante los últimos años, el tiempo empleado frente a varias pantallas, incluyendo televisión, videojuegos, smartphones y ordenadores, se ha incrementado dramáticamente. Numerosos estudios muestran, con notable consistencia, que esta tendencia tiene un fuerte impacto negativo en el desarrollo cognitivo de niños y adolescentes. Las áreas afectadas incluyen, en particular, resultados académicos, lenguaje, atención



sueño y agresividad. Creemos que este problema, habitualmente menospreciado (por no decir que negado), debe ser considerado como un importante problema de salud pública. Los médicos de atención primaria deben informar a padres e hijos acerca de este tema y proporcionar una prevención eficaz.

En este mismo artículo cita un llamativo estudio llevado a cabo por el pediatra Peter Winterstein sobre niños y TV, que ha acabado siendo muy mediático; probablemente hayas visto en Facebook o en prensa la imagen que hay más abajo. Este pediatra alemán solicitó a casi 2000 niños de entre 5 y 6 años, todos ellos alumnos de escuelas públicas, que dibujaran una figura humana. Luego analizó esos dibujos en función del tiempo que los niños veían habitualmente la televisión:
efectos de la televisión en los niños

Ejemplos comparando dibujos de niños de 5 a 6 años que ven la TV un máximo de 60 minutos diarios (superior) frente a aquellos de niños que ven la TV más de tres horas (inferior).

La pérdida de detalle y pobreza en la ejecución de los niños que ven la televisión más de tres horas diarias es muy llamativa, en comparación con aquellos que la ven un máximo de 60 minutos.

De entre todos estos efectos negativos que han sido asociados con la exposición a pantallas, voy a centrarme con mayor detalle en tres áreas de especial importancia para bebés y niños: obesidad y salud, atención y lenguaje.

Televisión, obesidad y salud

En general ver la televisión y, más aún, tener televisión en el dormitorio, está fuertemente asociado con un mayor riesgo de sobrepeso y obesidad, especialmente en familias de bajo nivel de ingresos. Este estudio de 2002 publicado en Pediatrics así lo observa.

Según se ha visto en un reciente estudio publicado en Child Obesity, tener TV en su dormitorio influye en que los niños consuman más bebidas azucaradas y, por consiguiente, tienen más riesgo de desarrollar obesidad, sobrepeso o diabetes.

Otro estudio, en este caso de 2013, señala cómo ver la televisión incrementa el riesgo de padecer sobrepeso y obesidad en adolescentes, incluso independientemente de la actividad física o del consumo de alimentos obesogénicos.

Por otro lado, Gidwani y cols (2002) encontraron que los niños de 10 a 15 años que veían más de 2 horas de televisión al día tenían, al menos, 5 veces más probabilidad de empezar a fumar que aquellos que la veían menos de dos horas al día. De hecho, abogan por incluir la televisión como factor de riesgo para el desarrollo de la adicción al tabaco:

Televisión y atención

La exposición a la televisión durante la infancia incrementa el riesgo de problemas atencionales en la adolescencia. Al menos así lo afirman Landhuis y cols. en su artículo de 2007:

La visión de TV durante la infancia está asociada con problemas de atención en la adolescencia, independientemente de problemas tempranos de atención u otros factores de confusión. Estos resultados apoyan la hipótesis de que la exposición durante la infancia a la televisión puede contribuir al desarrollo de problemas atencionales, y sugieren que estos efectos pueden ser duraderos.

En la misma línea, Swing y cols. publican en 2010 un artículo en Pediatrics titulado “Exposición a televisión y videojuegos, y desarrollo de problemas atencionales“. En él afirman que esta exposición a



pantallas se vio asociada con mayores problemas atencionales en la infancia y esta asociación de televisión y videojuegos con problemas atencionales siguió siendo significativa aún controlando estadísticamente el sexo o la existencia de problemas previos de atención.

Sin embargo, no todos los estudios obtienen resultados en la misma línea. Por ejemplo, Ferguson en 2011 concluye que los problemas atencionales están más relacionados con la ansiedad, factores de personalidad o de contexto familiar que con ver la televisión, por lo que los esfuerzos deben dirigirse a prevenir tales factores:

Los resultados muestran que factores internos tales como género masculino, rasgos antisociales, entorno familiar y ansiedad son mejores predicciones de problemas atencionales. Los resultados académicos están mejor predichos por los ingresos familiares. El uso de televisión y videojuegos, incluso si el tiempo total dedicado a la exposición es específicamente a contenidos violentos, no predijo problemas atencionales o resultados académicos negativos.

Igualmente en un estudio publicado en 2014 en PlosOne, en este caso específicamente respecto a los videojuegos, se analizan a 192.000 estudiantes de 22 países, y encuentran que jugar a videojuegos no tienen un impacto negativo en los resultados académicos de áreas como ciencias, matemáticas o lenguaje:

Contrariamente a las afirmaciones de que un mayor uso de videojuegos puede perjudicar el desempeño académico, las diferencias en el rendimiento académico fueron insignificantes a través de las frecuencias relativas de uso de videojuegos. El uso de videojuegos tuvo poco impacto en el rendimiento académico de los adolescentes.

Televisión y desarrollo del lenguaje.

Existe una clara relación entre ver la televisión desde muy pequeños (antes de los 24 meses) y los problemas en el desarrollo del lenguaje. Así se observa en este estudio de 2008 realizado con niños de entre 15 y 48 meses. Muy en la línea de las recomendaciones de la AAP, encuentran que los niños que comienzan a ver la televisión antes de los 12 meses durante más de 2 horas diarias tenían 6 veces más probabilidades de desarrollar problemas del lenguaje. Su conclusión es rotunda:

Existe una relación entre un inicio temprano de alta frecuencia de visión de TV y los retrasos en el lenguaje.

En la misma línea Zimmerman y cols (2007) encuentran que en menores de 17 meses cada hora diaria de televisión implica una disminución de 17 puntos en una escala que mide el desarrollo del lenguaje (CDI). No obstante, no observan ningún efecto sobre el lenguaje (beneficioso o perjudicial) en niños mayores de 17 meses.

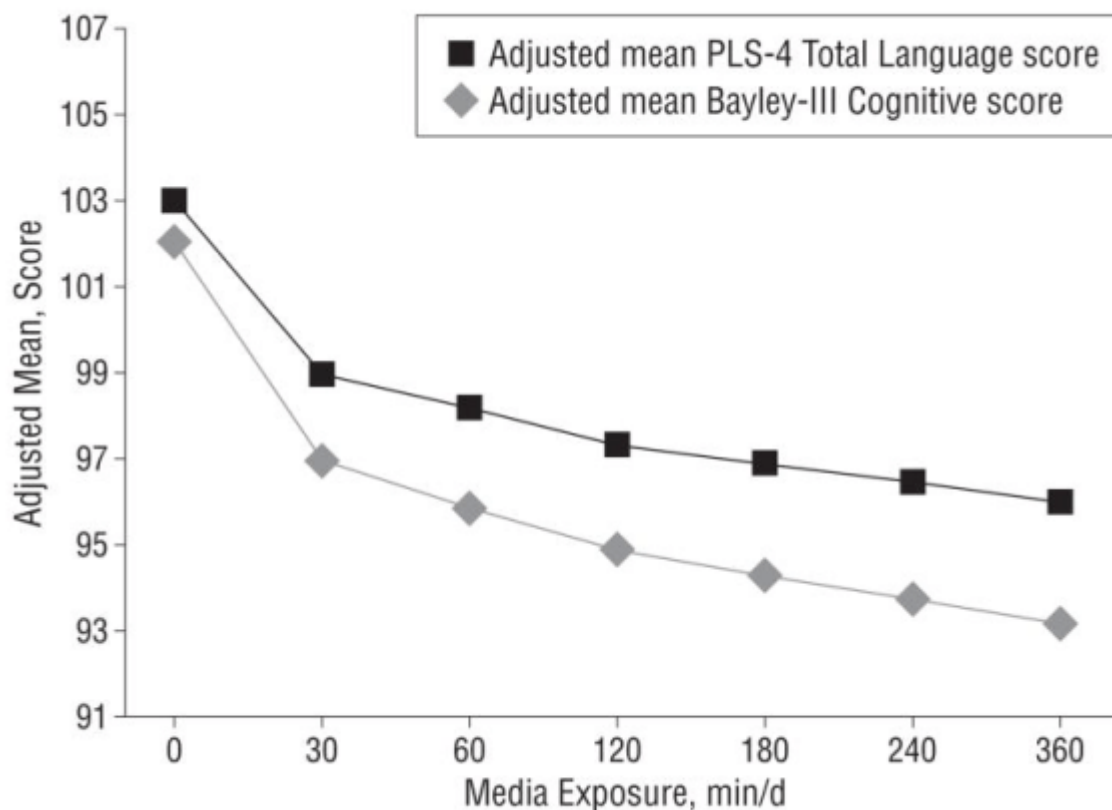
Esta diferencia de 17 puntos equivale a entre 6 y 8 palabras de las 90 que consta el cuestionario. Estos mismos autores señalan que, mientras que leer todos los días (en comparación con no hacerlo) está asociado con un incremento de 7 puntos en esta escala, ver una hora la televisión (en comparación con no verla en absoluto) está asociado al citado decremento de 17 puntos. Casi nada.

Este otro estudio es muy interesante y los datos que encuentra van en la misma línea de los ya citados. Fue llevado a cabo en 2010 sobre más de 250 familias, siendo el primero en realizarse de manera longitudinal (siguiendo durante varios años a esas mismas familias) para analizar la influencia que tiene la exposición a medios en la infancia y el desarrollo posterior durante la niñez. Encuentran que aquellos niños que a los 6 meses ya estaban expuestos a pantallas mostraban un menor desarrollo cognitivo a los 14 meses (sólo 8 meses después) y un menor desarrollo del lenguaje. Además, no encuentran diferencias en función del contenido al que han sido expuestos (educativo o no educativo):

De los 259 niños, 249 (96.1%) fueron expuestos a pantallas a los 6 meses, con una media total de exposición de 152.7 minutos/día. La duración de la exposición a pantallas en la edad de 6 meses estuvo asociada con un desarrollo cognitivo más bajo a la edad de 14 meses y un desarrollo del lenguaje menor. De los 3 tipos de



contenido evaluados, sólo uno (orientado a niños mayores o adultos) estuvo asociado con un desarrollo cognitivo y del lenguaje más bajo a la edad de 14 meses. No se encontraron asociaciones significativas en la exposición a contenidos educativos orientados a niños o contenidos no educativos.



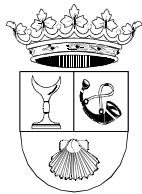
A medida que aumenta el tiempo de exposición a televisión y otras pantallas disminuyen las puntuaciones en la escala de lenguaje (línea negra) así como en la cognitiva (línea gris).

Como puede verse, la diferencia más importante es entre 0 y 30 minutos, luego las diferencias son cada vez menores. Estos datos dan un fuerte apoyo a las recomendaciones que comentaba más arriba de la AAP de no exponer a los niños a ninguna pantalla antes de los dos años de edad.

La importancia del contenido

Además del tiempo de exposición a pantallas también hay que tener en cuenta el contenido. Hay autores como Schmidt y Vandewater que, tras revisar numerosos estudios al respecto, concluyen que el contenido mostrado por las pantallas es más importante que las pantallas en sí:

La mayoría de los estudios encuentran un pequeño vínculo negativo entre el total de horas que un niño pasa viendo la TV y su rendimiento académico. Pero cuando los investigadores tienen en cuenta características del niño como el CI o su nivel socioeconómico esta asociación, por lo general, desaparece. El contenido parece ser crucial. Ver televisión educativa está relacionado positivamente con el rendimiento académico y ver TV de entretenimiento está vinculado negativamente. Cuando se trata de habilidades cognitivas concretas, los investigadores han encontrado que los medios electrónicos, en particular los videojuegos, pueden mejorar las habilidades visuales espaciales, tales como el seguimiento visual, rotación mental, y la localización de objetivos. Jugar a videojuegos también puede mejorar las habilidades de resolución de problemas.



Si el contenido es adecuado a la edad del niño, los efectos negativos se ven muy disminuidos. No obstante, como señalan los autores, no existe apenas evidencia de que estos medios usados como forma de aprendizaje ofrezcan ventajas significativas en comparación con métodos más tradicionales.

Por su lado, Kirkorian y cols (2008) señalan que los más pequeños se benefician más de los aprendizajes en situaciones de la vida real que de la televisión o aplicaciones educativas, por muy bien diseñados que estén y recuerdan que esta exposición a medios está asociada a un desarrollo cognitivo más pobre. Más allá de los dos años de edad, los niños pueden beneficiarse de los contenidos educativos correctamente diseñados, mientras que la exposición a contenidos puramente de entretenimiento sigue asociado a un peor desarrollo cognitivo y peores resultados académicos:

Aunque la investigación demuestra claramente que programas televisivos educativos bien diseñados y adecuados a la edad pueden ser beneficiosos para los niños en edad preescolar, los estudios sobre bebés y niños pequeños sugieren que estos niños pequeños pueden entender y aprender mucho mejor de las experiencias de la vida real. Por otra parte, algunas investigaciones sugieren que la exposición a la televisión durante los primeros años de vida puede estar asociada con el desarrollo cognitivo más pobre. Con respecto a los niños mayores de dos años, los autores hacen hincapié en la importancia de los contenidos en la mediación de los efectos de la televisión en las habilidades cognitivas y el rendimiento académico. La exposición temprana a programas adecuados a la edad, y diseñados en torno a un plan de estudios, se asocia con una mejora cognitiva y académica, mientras que la exposición mero entretenimiento y, particularmente, contenido violento, se asocia con un peor desarrollo cognitivo y rendimiento académico más bajo.

Wilson analiza la exposición a medios y su relación con la agresión, el miedo y el altruismo en esta publicación de 2008. Afirma que si los programas de TV que ven los niños están orientados a su edad ello puede tener incluso efectos prosociales como un mayor altruismo, cooperación e incluso tolerancia hacia los demás. También señala que esta influencia de los medios puede variar en función del sexo o edad del niño, el grado de realismo que percibe en los medios de comunicación, o el grado en que se identifiquen con los personajes y personas que aparecen en pantalla. No obstante, advierte que si estos contenidos son de carácter violento, ya sea TV o videojuegos, el efecto es perjudicial:

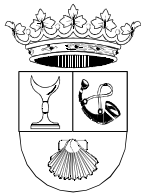
Existe una fuerte evidencia que muestra que los programas de televisión violentos contribuyen al comportamiento agresivo en niños, y un creciente número de trabajos señalan que jugar a videojuegos violentos puede tener el mismo efecto dañino.

¿Qué pasa cuando la televisión está de fondo?

Hay hogares en los que la televisión está de modo casi permanente de fondo. Muchos padres se han acostumbrado a ello y encuentran que la televisión hace compañía. Dado que es una práctica relativamente frecuente ha recibido también atención por parte de los investigadores para analizar cuál puede ser el efecto que esta práctica tiene en los niños.

Se entiende la televisión de fondo desde la perspectiva del bebé o niño, y es aquella cuyo contenido es poco comprensible por éstos y al que, consecuentemente, le prestan poca o nula atención. Esto ocurre típicamente cuando otro miembro de la familia elige la programación o se deja el televisor encendido con nadie más que el niño cerca. Y es algo muy frecuente: según el estudio de Rideout en 2013, el 23% de los padres afirma que habitualmente los niños pequeños están delante mientras ellos ven programas televisivos orientados a adultos, el 40% dice hacerlo ocasionalmente y hasta un 36% de los padres afirman tener encendida la televisión todo el tiempo, esté o no alguien viéndola.

¿Puede tener esto algún efecto en los más pequeños? **Sí.** ¿Aunque no la estén viendo? **Sí.** ¿Aunque estén jugando y no le presten atención? **Sí.** Esto es lo que se desprende de los estudios de Kirkorian y cols. (2009)



en el que vieron que la calidad de la interacción entre padres e hijos se veía perjudicada cuando había una televisión encendida junto a ellos.

Si nos centramos sólo en la conducta de juego vemos como ésta también se ve perjudicada por la televisión de fondo. Aunque sólo prestan atención un 5% del tiempo a los contenidos televisivos orientados a adultos cuando están presentes, su mera presencia es suficiente para interferir en una situación de juego libre, tal y como encuentran Schmidt y cols (2008): durante el experimento los niños miraron la televisión tan sólo algunos segundos de vez en cuando, y menos de una vez por minuto. A pesar de ello los datos muestran que la televisión de fondo redujo de manera significativa la duración del episodio de juego con juguetes, así como la localización de la atención durante el juego. De este modo podemos afirmar que la televisión de fondo perturba la conducta de juego de los más pequeños incluso cuando prestan poca atención a ella. Estos hallazgos tienen implicaciones en el posterior desarrollo cognitivo.

Y más recientemente Pempek y colaboradores (2014) han encontrado que **la televisión de fondo afecta a la cantidad y calidad del lenguaje paterno orientado a sus hijos**, el cual se ha demostrado estar directamente relacionado con el desarrollo del lenguaje de los niños.

Según la autora estos efectos pueden ser extensivos a otros medios de información o entretenimiento (ordenadores, periódicos, móviles, etc.) utilizados por los padres en presencia de sus hijos. Lo novedoso de su estudio es señalar que no sólo la exposición infantil a pantallas y medios digitales es negativa para su desarrollo, sino que también lo es la exposición paterna en su presencia.

¿Y si no viéramos la televisión?

Imaginemos que tenemos un hijo pequeño y que decidimos seguir las indicaciones de la AAP y le restringimos la exposición a pantallas de manera absoluta durante los dos primeros años y limitamos su exposición posterior a un máximo total de 2 horas diarias. ¿Qué efecto puede tener esto en su salud?, ¿merece la pena? Hammermeister y cols (2005) llevaron a cabo un estudio con cerca de 500 personas (con una media de edad de 30 años) en el que valoraron 9 variables de salud psicosocial en relación a la frecuencia de ver la televisión: no ver nada de televisión, ver menos de dos horas diarias (recomendación de la AAP) o ver más de dos horas diarias.

Las variables estudiadas fueron:

- *Sentimientos de soledad*
- *Desesperanza*
- *Timidez*
- *Autoestima*
- *Depresión*
- *Satisfacción con el peso*
- *Atractivo físico percibido*
- *Satisfacción vital*
- *Tendencia al desarrollo de trastornos alimentarios.*

Mientras que en el grupo de hombres no encontraron diferencias significativas, vieron como había grandes diferencias entre aquellas mujeres que veían más de dos horas la televisión y el resto: aquellas que no veían la televisión o lo hacían menos de dos horas diarias mostraban una mayor salud en todas las variables psicosociales estudiadas, no existiendo diferencias entre no ver la televisión en absoluto y verla por menos de



dos horas diarias. Es muy destacable que las diferencias se encuentren en todas las variables analizadas, lo cual refuerza la idea de que una sobreexposición a medios digitales tiene un efecto negativo en la salud psicosocial.

TABLE 1
Means, Standard Deviations, and Tukey's Comparisons for Psychosocial
Health Variables by Television Viewing Frequency Group For Females

Psychosocial Variable	Television Viewing Frequency					
	TV-Free (n = 46)		Up to 2 Hr/Day (n = 161)		>2 Hr/Day (n = 124)	
	M	SD	M	SD	M	SD
Loneliness	33.00	10.34	34.39	8.71	40.93*	11.27
Hopelessness	1.38	1.31	1.94	2.03	3.18*	2.91
Shyness	21.02	8.38	22.89	7.64	26.07*	7.77
Self-esteem	31.51	3.47	30.85	4.08	27.32*	5.50
Depression	3.88	3.55	5.41	5.09	10.99*	9.69
Weight satisfaction	2.36	.83	2.26	.83	1.84*	.87
Perceived attractiveness	3.43	.95	3.49	.85	2.90*	1.17
Life satisfaction	3.66	.48	3.48	.60	3.04*	.61
Eating disorder tendency	12.02	2.34	12.00	2.06	13.57*	2.65

*Indicates significantly different from means in the same row ($p < .01$).

Existen diferencias significativas (*) en todas las variables entre las personas que no ven la televisión (primeras columnas, TV-Free) y las que la ven más de dos horas diarias (últimas columnas, >2Hr/Day). M = puntuación media, SD = desviación típica. (*) = diferencias estadísticamente significativas.

Conclusiones

Como hemos visto la mayoría de los estudios coinciden en respaldar y dar soporte empírico a las recomendaciones enunciadas por la AAP, según las cuales los niños menores de dos años no deberían tener ninguna exposición a pantallas y los mayores de esta edad deberían verla limitada a dos horas diarias.

La mayor parte de estudios alertan sobre los efectos negativos que puede tener para la salud a diferentes niveles una sobreexposición a pantallas (televisión, móvil, tablets, etc.) En el mejor de los casos, y siempre que se respete el tiempo máximo de exposición, la visión de programas educativos adecuados a la edad del niño o el uso de aplicaciones educativas parece no tener efecto negativo o incluso mostrar cierto efecto beneficioso, pero éste no es superior al que se puede experimentar mediante otros materiales educativos o mediante la experimentación directa con el entorno.

El exceso de exposición a pantallas ocupa un tiempo que, de otro modo, podría haber sido empleado en la solución de problemas, lectura, deporte, desarrollo de aficiones o tiempo de interacción con familia y amigos, actividades al aire libre o en contacto con la naturaleza, etc. Para Hammermeister y cols (2005) el poco tiempo empleado en la interacción social con iguales puede ser el causante de la asociación que existe entre el exceso de televisión y personalidades más tímidas, solitarias y depresivas, en comparación con las personas que no ven televisión o lo hacen de un modo más moderado (siguiendo las recomendaciones de la AAP). Si habláramos en términos económicos diríamos que la exposición a pantallas tiene un elevado coste de oportunidad: la no implicación en otras alternativas que pueden tener unos claros beneficios a nivel psicosocial.



La tecnología no es mala. No lo es la televisión, ni los móviles, ni los tablets, ni los coches. Sólo hay que tener en cuenta a quién va dirigido y regular de un modo consciente su uso. Los coches no son malos, pero no permitimos a los niños conducir, y siempre será más recomendable ir a por el pan andando que hacerlo en coche. No por ello los coches son malos, pero un mal uso de ellos puede tener unas implicaciones muy negativas para la salud.

Los niños conocen el mundo a través de sus padres. Las pantallas les desconectan, hacen que no exista el niño durante un rato. Es cómodo, pero tiene un coste que se traduce en menos oportunidades de interacción y de aprendizaje. Por ese mismo motivo debemos limitar también el uso de estos dispositivos personales delante de ellos: porque del mismo modo estamos reduciendo la cantidad y calidad de la interacción con ellos, lo cual tendrá consecuencias para su desarrollo.

Sobre el uso de los Smartphones;

Los Smartphone se han convertido en un miembro más de la familia. Han contribuido a mejorar las comunicaciones pero también a romper la comunicación entra la propia familia. Cada vez es más común encontrarse familias en las que cada miembro únicamente mira su teléfono, o amigos que en un restaurante ya no hablan entre sí. FórumLibertas alerta de las consecuencias que puede tener un mal uso de esta tecnología:

En tan solo una década, el smartphone o teléfono inteligente ha supuesto un giro total en el funcionamiento de la sociedad al cambiar por completo los hábitos sociales y el comportamiento de la gran mayoría de las personas. Lo usamos a todas horas y se ha convertido en un elemento imprescindible a nivel comunicacional.

Nadie duda de las grandes ventajas que comporta la utilización de este tipo de móvil. Es la tecnología más usada, según el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) del pasado mes de marzo. De hecho, un estudio de la consultora británica Tecmark afirma que llega a usar una media de más de 220 veces al día. Y la Fundación Telefónica destaca que se conectan a él el 88,3% de usuarios de internet, según publicaba el pasado domingo, 8 de mayo, el Magazine de La Vanguardia.

Se utiliza a través del WhatsApp y otras funciones similares; para conectarse a internet y a redes sociales como Twitter, Facebook, Instagram o Snapchat. Pero también sirve como reloj, alarma, agenda, calculadora, servicio meteorológico; audición de música y radio, y leer prensa; se pueden hacer y enviar fotos y vídeos; o escoger restaurante, comprar, vender, realizar mil gestiones on line, y un largo etcétera.

Sin embargo, no todo son ventajas y el uso que se hace del Smartphone puede conllevar también algunos inconvenientes e incluso riesgos. Así, adicción, ansiedad, menor empatía, desconexión familiar, accidentes, interferir en la pareja o ataques a la intimidad, son algunos de los efectos negativos que conviene evitar.

Veamos los 10 principales peligros.

1. Hecho para enganchar

Como afirma Nir Eyal, experto de Estados Unidos en la relación entre psicología y tecnología y autor del libro Hooked (Enganchado), estamos enganchados al móvil.

En su libro, Eyal explica el porqué de esta afirmación: servicios y apps están diseñados para captar la atención del consumidor el máximo tiempo. La fórmula para captar esa atención es la motivación, es decir



ofrecer algo que la gente desee, facilitar alguna tarea y utilizar triggers, disparadores del comportamiento que refuercen el hábito, como los likes, retuits, comentarios, etc.

De hecho, los fabricantes de móviles cuentan con psicólogos y antropólogos que recorren el mundo observando comportamientos para ir evolucionando el producto.

2. Crea adicción

Debido a lo anterior, un peligroso riesgo es que el uso indebido del Smartphone crea adicción, y la dificultad estriba en cómo conseguir limitar el exagerado tiempo que se dedica a su uso. “Todo depende de lo que uno haga en el mundo digital”, advierte Manuel Armayones, profesor de la Universitat Oberta de Catalunya, que acaba de publicar *El efecto smartphone*, conectarse con sentido.

“El sentido común dice que se hace un mal uso del móvil cuando causa problemas a la persona, perjudica su relación de pareja o familiar o su sueño, su trabajo o los buenos resultados académicos... Lo importante es ser conscientes de cuándo se da ese daño”, destaca.

El profesor de Psicología avisa que entre padres e hijos “hay que hacerse a la idea de que el negociar va a ser constante: cuando ya habíais pactado el uso de Instagram (qué horas, qué es admisible compartir...), se ponen de moda Periscope y sus vídeos”.

“Hay ahora un corte generacional entre padres analógicos e hijos digitales, pero siempre habrá dos velocidades: gente más cualificada tecnológicamente o que hace un uso más intensivo y otros que no”, concluye.

3. Generador de ansiedad

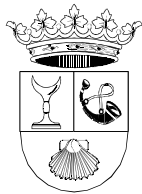
Al mismo tiempo, tres de cada cuatro jóvenes de 18 a 24 años, lo primero que hacen al despertar es consultar el móvil, según un sondeo norteamericano. Si el smartphone no está a mano, si se ha perdido o no funciona, las posibilidades de que se genere un estado de ansiedad en su propietario son muchas.

Los anglosajones hablan, como fuente de ansiedad, del FOMO (fear of missing out), el miedo a perderse algo si no se mira el móvil. Armayones lo define como “psicopaTIClogías”, el miedo a olvidar el móvil (nomofobia) o la ansiedad que genera la trilogía batería, cobertura y saldo. “No son equiparables a enfermedades mentales graves, pero nos estresan y generan ansiedad”, asegura. Su receta para evitar esto es: “Haga amigos, practique deporte, cultive alguna afición fuera de las pantallas”.

4. Menor empatía

Al mismo tiempo, Sherry Turkle, profesora de Ciencias Sociales y Tecnología en el Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT), advierte de que el móvil resta intimidad y empatía a la relación humana. Y en una consulta del Pew Research Center, el 89% de las personas dijo que usó su teléfono durante su última reunión social, y el 82% reconoció que la conversación se resintió.

“Se ha demostrado que si dos personas quedan y hay un teléfono en la mesa, la charla gira en torno a temas menos importantes, y esas personas sienten menor conexión entre sí”, añade la psicóloga social del MIT. “Cuando nos volvemos hacia el móvil en lugar de hacia la otra persona, se pierden empatía e intimidad. En los últimos 20 años se ha constatado una disminución del 40% de la empatía entre estudiantes universitarios en todas las maneras que conocemos de medirla. El mayor descenso ha sido en la última década, lo que se atribuye al uso de dispositivos digitales. Es en la conversación cara a cara cuando nacen la empatía y la



intimidad; pagamos un precio si dejamos fuera esta conversación: se pasa de la conversación a la mera conexión”, concluye.

5. Desconexión familiar

Otro grave riesgo de un mal uso del smartphome es el de una cierta desconexión familiar. De hecho en ocasiones los padres prestan más atención al móvil que a sus propios hijos.

En ese sentido, Turkle ha estudiado también el impacto en las relaciones personales. Lo que le resultó más “lacerante” en la investigación hecha para su libro *Reclaiming Conversation* (Reivindicando la conversación) fue “que niños y adolescentes digan que nunca han dado un paseo con su padre o madre sin que estos estén sin teléfono; literalmente, sienten que nunca tienen la plena atención de sus padres”.

La profesora de Ciencias Sociales y Tecnología considera que el tiempo que pasamos con el móvil “lo robamos del dedicado a los demás, ya que lo llevamos encima a todas horas y a todas partes”.

En el barómetro del CIS mencionado, un porcentaje significativo de los encuestados (44%) apunta que el móvil es la tecnología que más ha cambiado la vida de su familia (sólo el 7,7% cita la televisión). Entre otros aspectos, un 67,9% piensa que ha reducido la comunicación entre padres e hijos, y el 51,5%, que -aumenta el conflicto familiar. Hay terapeutas estadounidenses que dicen que les llegan familias que buscan ayuda para “reconectar”.

6. Más accidentes

Otra cuestión importante es la incidencia que el fijar la vista en la pantalla del móvil tiene en la posibilidad de que se produzca un accidente. Tanto es así que en algunas ciudades hasta se plantean medidas urbanísticas, por el hecho de que muchas personas andan constantemente mirando su pantalla.

Hasta el 47% de los peatones lo hace, según el Real Automóvil Club de Catalunya, y esto ha favorecido un aumento de los accidentes. Otro tanto sucede con el con el tráfico: el móvil ha sustituido al alcohol como primer motivo de muerte al volante entre los jóvenes estadounidenses, y las autoridades españolas lo consideran uno de los principales motivos de distracción, que es la primera causa de accidentes.

“Sí, la tecnología está cambiando los hábitos sociales y nuestro cerebro, y no sabemos qué efectos tendrá a largo plazo”, reconoce el ya citado experto estadounidense Eyal.

7. Interfiere en las relaciones de pareja

No cabe duda de que el uso del móvil favorece la comunicación y, por ejemplo, las relaciones de pareja. Pero, al mismo tiempo, es también un elemento de control sobre la misma. Tanto es así que muchas de esas relaciones empiezan y acaban a causa del Smartphone.

En los estudios en que se pregunta a personas si el móvil interfiere en su relación de pareja (incluido el del CIS), la respuesta mayoritaria es sí, hasta el punto de que un 9% de los estadounidenses dijo en una encuesta haberlo usado durante las relaciones sexuales.



8. Resta espontaneidad

Un nuevo inconveniente que puede derivar en problema es que nos resulta cada vez más difícil mantener una conversación espontánea como son las que se entablan cara a cara.

“La gente busca evitarla usando el móvil para no sentirse vulnerable”, dice Turkle, y pone como ejemplo a padres e hijos que discuten por WhatsApp y similares para tener las emociones bajo control.

“Nos atrae la conversación on line porque podemos prepararnos, ya que tememos imperfecciones en la presentación. Nos reafirmamos si podemos escondernos tras una autopresentación”, agrega.

“A veces las personas llegan a convertirse en su mejor versión on line; otras dejan de reconocerse en el yo digital, se sienten no auténticas y se deprimen. Es más difícil encontrar un yo auténtico”, concluye en este apartado Turkle.

9. Ataques a la intimidad

El uso indebido de este tipo de móviles es también el responsable en ocasiones de ciertos ataques a la intimidad. Los padres estadounidenses, por ejemplo, cuelgan on line unas 1.000 imágenes de cada hijo antes de que cumplan los cinco años, explicaba recientemente la revista Time.

“Se dice que los niños y jóvenes de hoy son narcisistas, pero es que quizás aprenden exhibicionismo de los padres”, indicaba el artículo. Y añadía que hay redes sociales usadas por menores para colgar selfies sexys. Fotos parecidas a las que pueden colgar sus madres.

“La tecnología es maravillosa, lo que se puede cuestionar es el uso que se haga de ella”, denuncia Armayones, quien apunta que si se extiende la moda de colgar vídeos en tiempo real, “se pueden generar situaciones complejas, social y psicológicamente”.

Es por ello que reclama “normas de etiqueta en el uso de móviles (y demás tecnología). [...] Si dos personas quedan para cenar y una se pone a leer un libro, se consideraría mala educación, pero con el móvil ocurre”, pone como ejemplo.

10. Falta de concentración

Otra de las cuestiones polémicas acerca del uso del Smartphone es si facilita o provoca en mayor o menor medida la falta de concentración en los estudiantes.

Al respecto, el escritor y especialista en tecnología Nicholas Carr es uno de los que proclaman que estos móviles nos hacen inatentos y superficiales y evita que los estudiantes se concentren durante un periodo de tiempo considerable.

Sin embargo, los centros educativos andan divididos sobre si permitirlo o no, en ese dilema entre que distrae pero no tenerlo crea ansiedad. “Se erige como una señal de que siempre podemos poner la atención en otra cosa. La decisión es del usuario, pero esa posibilidad nos tienta, y somos vulnerables”, razona Turkle.

En ese sentido, algunos estudios señalan que el mundo digital cambia la memoria (el llamado efecto Google), otros, que no la atrofia. Incluso alguno defiende que la desarrolla, e idéntico debate existe en torno al pensamiento analítico.



Ayuntamiento de Albatera
Gabinete **NeuroPsicológico Municipal**
Área de Sanidad



“En la sociedad actual se maneja más información que nunca, y usamos la memoria del móvil o la nube como una extensión de la nuestra, para almacenaje, pero en el cerebro seguimos guardando la importante o irremplazable para nosotros”, concluye Armayones.



Dr. José Pedro Alfonso Pérez
Psicólogo Municipal / Neuropsicólogo
Excmo. Ayuntamiento de Albatera. Área de Sanidad