

El daño de la tecnología que preferimos no enfrentar

Por Claudia Tobar
(ctobar@gmail.com)

Texto publicado originalmente en Forbes Ecuador, edición online, el 10 de agosto de 2022. <https://www.forbes.com.ec/columnistas/gobierno-secuestrado-n21426>



Todos somos esclavos de nuestros celulares. Vivimos atados a ellos, los llevamos hasta al baño, y somos capaces de regresarnos de donde estemos para no perderlos ni un segundo de la conexión.

Muchos de nosotros también hemos tomado conciencia de que la pandemia ha hecho que los niños adopten desde muy pequeños los mismos comportamientos.

Soy fiel admiradora de la tecnología, de lo que ha traído y lo que traerá. En ámbitos como la medicina, el transporte o la comuni-

cación, la tecnología ha sido un habilitador que ha facilitado procesos, acercado familias e incluso salvado vidas. En educación, la tecnología fue lo que permitió una continuidad educativa, sin la cual hubiéramos tenido rezagos académicos incluso más dramáticos de los que vemos ahora.

Ahora, también soy consciente de que estamos abusando de la dependencia de las redes sociales y de la conexión permanente al trabajo. Los niños, como hacen lo que ven, están repitiendo estos malos hábitos de los adultos.

¿Qué padre o madre no está desesperado con que cada dos segundos su hijo le pida el celular, o que lo robe como saca pintas, cada vez que lo dejamos encima de la mesa por descuido? ¿Cuántos de nosotros anticipamos el emperro cuando sabemos que le vamos a quitar el videíto porque ya es suficiente? Estas y miles de preguntas más son drama de todos los días en nuestros hogares.

Pero hay un peligro más grande, que es darles su propio celular a edades no adecuadas. Ese peligro trae consigo no solo los daños



Estos daños no son responsabilidad de esta generación por ser más débil, sino de nosotros como padres, quienes, a pesar de saber que estas consecuencias existen, seguimos prestándoles el celular, pre-diéndoles la tele o dándoles videojuegos.



colaterales que trae el abuso de la tecnología, sino la vulnerabilidad del contenido y contacto al que están expuestos sin guía alguna.

Entre los daños colaterales del abuso de la tecnología que han sido ampliamente documentados, están:

1. Problemas de visión: El uso excesivo de pantallas puede desarrollar desde resequedad en el ojo hasta miopías y estrabismos. Después de la pandemia se han visto sin precedente casos pediátricos de niños que han acelerado sus problemas de miopía, otros que la han desarrollado de manera grave, o también casos de estrabismo.

2. Sedentarismo y problemas físicos: La tecnología mantiene a los niños quietos. Si bien esto es conveniente algunas veces, durante prolongados momentos produce graves efectos en

su postura, dolores cervicales, desarrollo del síndrome del túnel carpiano, además de limitarles de un sano desarrollo físico aeróbico.

Si nos imaginamos un grupo de niños de siete años, sabemos por naturaleza que deben estar jugando, saltando y corriendo por todo lado. La tecnología limita este importante desarrollo motor, manteniéndolos quietos y sedentarios.

3. Inmadurez para el contenido no apropiado: Internet es un portal increíble que nos permite encontrar todo lo que buscamos e incluso lo que no buscamos. La habilidad de los nuevos nativos digitales les permite ser capaces de ser muy independientes en el manejo de los dispositivos desde muy temprano. Sin embargo, ¿estamos como adultos conscientes de lo que ven, y cómo están

dirigiendo imágenes, videos y contenido? Darle a un niño un celular es similar a darle a un bebé un cuchillo, con la esperanza de que no se lastime. No estamos ofreciendo la alfabetización digital suficiente para poner en sus manos un arma tan peligrosa.

En un informe emitido por UNICEF se menciona que “internet aumenta la vulnerabilidad de los niños a los riesgos y los peligros, entre ellos el uso indebido de su información privada, el acceso a contenidos perjudiciales y el acoso cibernético” (2017).

4. Riesgos de seguridad: En la misma línea de la alfabetización digital están los peligros de seguridad al que se exponen los niños en sus dispositivos todos los días. Se estima que uno de cada tres niños son usuarios activos de Internet

(UNICEF, 2019). Ellos, sin saber, pueden compartir imágenes, información y ubicación, y ser vulnerables a los peligros de seguridad desde pequeños, al estar expuestos al uso prematuro de dispositivos. Consecuencias como secuestro, pornografía infantil, extorción son algunos de los ejemplos que se han visto en niños incluso menores de diez años.

5. Disminución de tiempo de desarrollo de destrezas sociales básicas: Los primeros años de vida de un ser humano son clave para el desarrollo de destrezas sociales y de convivencia. Es a través de la imitación, la observación y la experimentación que los niños aprenden las reglas básicas de convivencia, como no pegar, compartir, desarrollar empatía, entre otras.

Al estar embobados ante unas pantallas, muestran una desventaja significativa con sus pares para el desarrollo de estas esenciales destrezas.

6. Disminución de lapsos de atención: El entretenimiento digital es inmediato; está diseñado para capturar tu atención en lapsos de dos segundos. Los autores de este material tienen un desafío grande para captar la atención del usuario antes de que pase al siguiente.

El mundo real no es así: muchas veces debemos prestar atención por periodos más largos, sin tanto color, cambio y atractivo. El abuso de la tecnología hace que los niños limiten su atención por lapsos cada vez más cortos, lo que les limita su capacidad de apren-

dizaje en el aula y en entornos de lectura.

7. Falta de autorregulación y capacidad de espera: En la misma línea de entretenimiento rápido, la tecnología ofrece gratificación inmediata, que significa que todo lo recibes rápido. La respuesta, el like, la dopamina, el siguiente capítulo están a un botón de distancia. Una de las destrezas más importantes de desarrollo en la infancia son las funciones ejecutivas, que no dejan de madurar hasta aproximadamente los 21 años.

Una de esas funciones esenciales, ubicadas en la corteza prefrontal del cerebro, es el control inhibitorio, el cual nos brinda la capacidad de espera, de resistir tentaciones, de controlar impulsos. El abuso de tecnología no solo impide su desarrollo, sino que empobrece esta función. En efecto, la tecnología está diseñada para producir todo lo contrario: aumentar tentaciones, provocar inmediatez y vivir en un mundo digital sin consecuencias reales.

8. Incapacidad de aburrirse: Esta es la más grave para una generación que tantos desafíos y capacidad de resolución de conflicto necesita. La creatividad e imaginación se dan por el aburrimiento, por tener tiempo para pensar, construir, deshacer e inventarse. ¿Qué va a ser de esta generación, que con cada segundo que tiene libre pide el celu porque está aburrida? Es dramático pensar en la posibilidad de no tener capacidad de aburrirse.

Estos daños no son responsabilidad de esta generación por ser más débil, sino de nosotros como padres, quienes, a pesar de saber que estas consecuencias existen, seguimos prestándoles el celular, prendiéndoles la tele o dándoles videojuegos. ¡Que lance la primera piedra el padre que ante la necesidad de tener unos minutos de paz no le ha dado tecnología amortiguadora a sus hijos para calmar un emperro o parar el “estoy aburrido”!

Les invito, primero, a tomar consciencia, y segundo, a tomar acción. Por supuesto que es posible poner límites al uso responsable de la tecnología.

Claro que podemos poner límites de tiempo y espacios en donde se pueda o deba utilizar. Sí podemos pensar que antes de los 13 años los niños no necesitan tener su propio celular, y que no vamos a caer en la presión de que “todos tienen”.

Sí podemos cuestionarnos si 13 años es la edad apropiada. Sí hay como exigir a los colegios que prohíban el uso de celulares en horario escolar.

Sí debemos esperar que los colegios incluyan en su currículo una alfabetización digital que les eduque en el uso responsable de la tecnología como destreza principal para enfrentarse al mundo real. Sí podemos decirles a los niños que con mucha pena no hay videíto porque están aburridos.

Como madre, sé que no va a ser fácil; pero más difícil será una generación en la que le quitamos su sano desarrollo por darnos minutos de paz. Lo cual traerá, de seguro, más guerra.