

Salud mental y tecnología: ¿urge un cambio en el uso de dispositivos electrónicos en niños y adolescentes?

artículo

Por Daniela Barrera
(dana_vbm@hotmail.com)



Hoy en día, la salud mental es uno de los temas más tratados e investigados en el mundo, no solo por las secuelas que la pandemia ha dejado, sino por la incidencia del uso, cada vez más frecuente, de dispositivos electrónicos. En Ecuador, de acuerdo con el Ministerio de Salud Pública, en los últimos cuatro años se ha observado un aumento del 58 % de pacientes con problemas de salud mental, siendo el trastorno mixto de ansiedad y depresión más tratado (Machado, 2023).

En estos mismos años, en los colegios, los profesionales de los Departamentos de Consejería Estudiantil hemos observado un

considerable aumento de crisis de ansiedad, ataques de pánico y trastornos depresivos en nuestros estudiantes, lo cual nos ha llevado a cuestionarnos: ¿Cuáles son las nuevas prácticas institucionales que las autoridades de los colegios deben implementar? ¿Qué es lo que está motivando al sostenimiento de este fenómeno?

La sobreexposición a las pantallas en infantes, niños y adolescentes está generando consecuencias significativas en su desarrollo y salud mental. Padres y educadores deben unir esfuerzos para realizar cambios contundentes.

En la actualidad es común observar a un infante utilizar una pantalla con mayor frecuencia. Los padres *millennials* están incorporando los diferentes aparatos electrónicos en la vida cotidiana de sus hijos, ya sea para generar habilidades que les permitan acceder al mundo digital con facilidad o simplemente para entretenerlos.

Sin embargo, es tiempo de detenerse, analizar e investigar para determinar si esto realmente beneficia a los pequeños en su desarrollo.

Precisamente, el equipo de la Facultad de Medicina de la Univer-



En la actualidad es común observar a un infante usar una pantalla, es tiempo de detenerse a analizar, si esto realmente beneficia a su desarrollo.



sidad de Drexel en EEUU realizó un estudio sobre las consecuencias de la exposición temprana a medios digitales en el área del procesamiento sensorial de infantes (Heffler et al., 2024). El procesamiento sensorial es de suma importancia, pues ayuda al niño a responder a las experiencias sensoriales del ambiente que los rodea.

El estudio indica que el tiempo desmesurado en el uso de pantallas en la infancia podría generar un procesamiento sensorial atípico, lo cual podría afectar el comportamiento adaptativo de los niños y generar mayor irritabilidad, sensibilidad, búsqueda o evitación constante de estímulos sensoriales, entre otros (Heffler et al., 2024).

Valdría la pena preguntarse, si como padres y educadores deberíamos reducir, de manera consi-

derable, el tiempo frente a pantallas en nuestros pequeños.

Al ingresar a la escuela, los niños se ven expuestos a nuevos retos y aprendizajes, siendo uno de ellos el campo tecnológico. Algunas escuelas privadas en Quito solicitan a los estudiantes llevar un dispositivo portátil a las aulas desde los seis años; otros establecimientos lo solicitan desde los diez años.

Hay colegios que disponen de computadoras o *laptops* en las bibliotecas y laboratorios de computación, o las mantienen en estantes para el uso libre al mo-

Los profesionales de los Departamentos de Consejería Estudiantil hemos observado un considerable aumento de crisis de ansiedad, ataques de pánico y trastornos depresivos en nuestros estudiantes.

mento de hacer investigaciones guiadas por los maestros.

Las experiencias son diversas y se cree que las autoridades educativas asumen estas decisiones realizando una investigación preliminar que tome en cuenta no solo el aprendizaje de competencias digitales, sino también el adecuado desarrollo de los niños.

Sin embargo, es imprescindible observar las consecuencias que traen estas nuevas prácticas educativas en el comportamiento de los niños, reconocer los cambios en el ritmo de aprendizaje, el seguimiento de instrucciones, la atención, la concentración, etc.

Otro tema inquietante es la sobreexposición a las pantallas en adolescentes. Jonathan Haidt (2024), psicólogo social de New York University Stern School of Business, expone las razones por las que es

tiempo de poner fin a una niñez y adolescencia regidas por dispositivos móviles.

Haidt (2024) señala que, de acuerdo con las investigaciones realizadas en EEUU, el cambio en el comportamiento de los niños y adolescentes surgió en los años ochenta, cuando acontecimientos sociales de aquella época motivaron a los padres a generar mayor control en sus hijos, reduciendo sus tiempos de juego sin supervisión, responsabilidad y oportunidades de asumir riesgos, lo cual impactó en el desarrollo de sus competencias sociales, su proceso madurativo y su salud mental.

A comienzos de la década de 2010, dicho cambio cobró fuerza con la llegada de los dispositivos móviles. A la falta de dependencia y sobreprotección, se le sumó la soledad, la falta de amigos, el bajo rendimiento académico y el deterioro de la salud mental (Haidt, 2024).

Es por ello que Haidt (2024) considera fundamental recomendar a los padres lo siguiente: evitar que sus hijos utilicen un teléfono inteligente con acceso a internet todo el día, por lo menos hasta los 14 años o una vez concluida su pubertad (etapa que está relacionada con mayor riesgo de tener problemas en la salud mental debido a la exposición y uso de redes sociales); no permitir el uso de redes sociales antes de los 16 años; y en los colegios, exigir a los adolescentes guardar sus teléfonos u otros dispositivos en un lugar con llave al comienzo del día.

En algunos colegios privados de Quito se permite mantener el celular durante la jornada de clases,

es decir en las aulas, en los tiempos de descanso, recreación y alimentación, con el fin de fortalecer su toma de decisiones y el uso de su libertad.

Otros establecimientos solicitan a sus estudiantes colocar el celular en un casillero o una caja a cargo del inspector o tutor del curso, para ser entregado al final del día, con lo cual se promueve una mayor interacción y conversión personal entre los jóvenes.

En definitiva, la sobreexposición a las pantallas en infantes, niños y adolescentes está generando consecuencias significativas en su desarrollo y salud mental.

Padres y educadores deben unir esfuerzos para realizar cambios contundentes, promover espacios donde los niños puedan hacer uso de su tiempo de recreación, descanso y alimentación sin dispositivos electrónicos; brindarles responsabilidades; presentarles nuevas oportunidades y experiencias donde aprendan a tomar decisiones y asumir riesgos, y donde logren interactuar con sus pares de manera personal y espontánea.

En los colegios, una de las tareas emergentes es la creación de nuevos planes de formación a los padres y la generación de políticas claras sobre el uso de tecnología.

El uso de pantallas en la infancia podría generar un procesamiento sensorial atípico, lo cual podría afectar el comportamiento adaptativo de los niños y generar mayor irritabilidad, sensibilidad, búsqueda o evitación constante de estímulos sensoriales, entre otros.

Es decir, analizar qué aparatos electrónicos permitir dentro de las instalaciones y cuáles no, y en qué momentos del día hacerlo. Por otra parte, es necesario que las autoridades educativas evalúen el impacto del uso de dispositivos móviles en los adolescentes y determinen nuevas prácticas institucionales en favor de su desarrollo psicosocial y emocional.

Referencias

- Aparicio, D. (2024, enero). *Estudio alarmante vincula el tiempo frente a pantallas en la primera infancia con un procesamiento sensorial atípico*. <https://www.psyciencia.com/estudio-alarmante-vincula-el-tiempo-frente-a-pantallas-en-la-primerainfancia-con-un-procesamiento-sensorial-atipico/>
- Haidt, J. (2024, marzo). *End the phone-based childhood now. The environment in which kids grow up today is hostile to human development*. https://www.theatlantic.com/technology/archive/2024/03/teen-childhood-smartphone-use-mental-health-effects/677722/?utm_source=pocket-newtab-en-us
- Heffler, K.F., Acharya, B., Subedi, K., & Bennett, D.S. (2024, enero). Early-life digital media experiences and development of atypical sensory processing. *JAMA Pediatric*. <https://doi:10.1001/jama-pediatrics.2023.5923>
- Machado, J. (2023, septiembre). Las consultas por depresión y ansiedad se disparan en Ecuador. *Primicias*. <https://www.primicias.ec/noticias/sociedad/salud-mental-ansiedad-depresion-consultas-ecuador/>
- Seitún, M. (2022, abril). *Qué se pierden nuestros hijos por ser adictos al celular en el colegio*. https://www.lanacion.com.ar/salud/vida_sana/celular-en-el-colegio-que-se-esmtan-perdiendo-nuestros-hijos-por-ser-adictos-a-la-pantallita-nid05042022/
- UNESCO. (2023). *Equipo del informe de seguimiento de la educación en el mundo. ¿Una herramienta en los términos de quién?* https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000386165_spa?posInSet=1&queryId=478e1075-4cfb-4ff5-91c7-33cb13ee483c