



## **Abuso de la tecnología puede generar depresión y aislamiento en niños**

**También se puede presentar irritabilidad, desórdenes del sueño y bajo rendimiento académico.**

El uso desmedido y sin control de la tecnología en los niños puede generar problemas de salud, desórdenes en el sueño, irritabilidad, bajo rendimiento académico, aislamiento y depresión, y esto se refleja en los tiempos que permanecen conectados, el comportamiento que asumen con sus pares y mayores, o el desinterés frente a otras actividades y tareas cotidianas.

Así lo explica la neuropsicóloga Carla María Kusiner, de la Universidad de Palermo, Argentina, al referirse, por ejemplo, a los juegos interactivos para niños, de los cuales dice: "Generan una elevada expectativa frente a la recompensa, por lo que si no se alcanzan las metas o los niveles deseados provocan irritabilidad y descontento".

Por su parte, la psicóloga Ana María Reyes sostiene que una exagerada exposición a la red puede ocasionar en los pequeños graves repercusiones en su comportamiento. "Los niños que usan la tecnología constantemente y sin control se alejan del cumplimiento de sus deberes, y ello genera ansiedad y estado depresivo, ya que no están cumpliendo con las exigencias del colegio y tampoco se están enfrentando al problema, sino distrayéndolo con un uso excesivo de lo tecnológico".

Para el psicólogo clínico, Julián Andrés Hernández Gómez, docente del Politécnico Grancolombiano, "es una realidad que los niños que invierten más del 40 por ciento de su tiempo en la tecnología suelen tener dificultades emocionales, como la incapacidad de reconocer sus propios sentimientos o los de los demás; baja o ninguna habilidad de interacción social, y presentar periodos de depresión o ansiedad por el tiempo que pasan sin tecnología".

"Esto puede darse desde temprana edad, muchas veces desde que los niños aún no hablan y se entretienen con los teléfonos celulares y las tabletas de sus padres, en vez de explorar el mundo a su alrededor e interactuar con quienes los rodean, que es la forma natural en la que se aprende", anota Kusiner.

En tal sentido, la Universidad de Harvard examinó a un grupo de pequeños con acceso a teléfonos inteligentes, encontrando que los menores que los manipulaban dormían menos, ya que, por el tamaño del dispositivo, era muy fácil llevarlos con ellos a la cama, y utilizarlos sin medida y sin la supervisión responsable de un adulto.



Y la Academia Estadounidense de Pediatría, en su documento 'Los niños, los adolescentes y los medios de comunicación', reveló contundentes estadísticas en relación con el tiempo que los niños se sumergen en la tecnología: un niño entre los 8 y 10 años pasa cerca de 8 horas diarias frente a un dispositivo electrónico, y ese tiempo puede ascender a 11 horas por día en niños mayores y adolescentes.

### **Los adultos pueden tener parte en el problema**

En el análisis que el doctor Hernández Gómez hace del por qué la tecnología ocupa gran parte del día a día de los niños está que, de alguna manera, los adultos han creado esa dependencia en sus pequeños, por carecer de tiempo, por aspectos de tipo económico que no les permiten ofrecerles otros espacios de distracción o por la misma modernidad.

“La actividad física, los deportes, los juegos grupales y al aire libre fueron reemplazados por la comodidad de tener a los niños sentados y quietos en el mismo lugar, pues al proporcionarles un video o una aplicación virtual logran tenerlos distraídos, y por mucho tiempo; esto evidentemente disminuye la inversión tanto de esfuerzo como de dinero”, sostiene Hernández.

Los especialistas consultados indican que cuando un niño se vuelve adicto a la tecnología se está volviendo adicto a la diversión sin ningún esfuerzo; por lo mismo, aprenden que en el mundo 'real' las relaciones requieren de compromisos, de comportarse de manera adecuada, lo cual ven innecesario; sin embargo, lo intentan y empiezan a tratar de adaptarse a su medio, y si no lo logran, por la falta de entrenamiento y el poco esfuerzo, se devuelven a la respuesta fácil: entretenerse con la tecnología.

### **¿Cómo prevenirlo?**

Para el doctor Hernández, la mejor estrategia de prevención es dar acompañamiento y ejemplo, esto quiere decir que “la mejor manera de motivar a mis hijos para desconectarlos de la tecnología es no hacerlo yo, obviamente, en los espacios de familia, y ese tiempo lejos de la tecnología aprovecharlo para realizar actividades conjuntas como ir a un parque, hacer deporte, ir al cine, leer, o cualquier otra actividad que no involucre el sedentarismo frente a un aparato tecnológico”.

Igualmente, la psicóloga Reyes complementa diciendo que “hay que establecer una 'cultura familiar', pues desafortunadamente los adultos también estamos expuestos a la tecnología, a la televisión y a las pantallas; entonces, esa cultura familiar no está fomentando otro tipo de actividades”.



Por ello, explica la experta, las acciones para el cambio deben trabajarse consistentemente, de manera organizada, programada y la meta de los padres ha de ser la de buscar actividades más de socialización, “que generen mejores niveles de comunicación, que se enseñe a resolver conflictos, y hacer de la vida familiar algo armonioso, divertido, para que el niño no tenga la necesidad de ‘escapar’ y sumergirse en un mundo tecnológico sin objetivos”.

#### **¿Qué hacer?**

Lo primero que anota la doctora Carla María Kusiner es que los padres, maestros y cuidadores deben hacer un examen consciente de su comportamiento, y pensar que los niños aprenden a partir del ejemplo, por lo que si ven a sus mayores conectados, querrán hacer lo mismo.

“Es completamente real que la tecnología hace parte de la vida moderna y es una herramienta que bien manejada nos brinda mayor y mejores resultados en las actividades cotidianas de trabajo, estudio o en la interacción con pares, pero, a la vez, deben existir pautas para mitigar su impacto y establecer reglas propias extensibles a toda la familia y, obviamente, a los niños, en términos de tiempo, temáticas de consulta y objetivos claros del uso de la tecnología”.

Para la doctora Ana María Reyes, la tecnología tiene el poder de cautivar a los menores, y una explicación de ello es “que nuestro cerebro tiene una parte de aprendizaje desde la percepción visual, así los videojuegos y las pantallas están activando esa información, generando que el cerebro entienda mucho más fácil un contenido que incluya dibujos y formas, que si se lo transmiten con signos, como es el lenguaje. Entonces, esto hace a la tecnología muy llamativa para el cerebro”.

El psicólogo Julián Andrés Hernández dice que es muy importante que los adultos o cuidadores que conviven con los niños estén atentos a señales como el tiempo que los menores mantienen aislados y conectados; “a que el niño se ponga de mal genio cuando le piden que termine la conexión o que realice otra actividad; que prefiera jugar en un dispositivo tecnológico a compartir con otros niños o la familia; que no solucione los problemas, sino que los ignore, se aisle y escape a través de la tecnología, estos son los síntomas que hay que tener en cuenta”.