

Apuntes de Bienestar



Sobre esta serie

Nuestra serie de Apuntes de Bienestar Cognita analizará nueve temas relacionados con el bienestar de los jóvenes, ofreciendo una síntesis de las investigaciones publicadas en cada área, junto con consejos prácticos para padres. La preparación de este material ha sido solicitada a expertos de la University College London (UCL) quienes llevaron a cabo una revisión de la bibliografía existente de cada una de estas materias.

Este documento incluye la revisión de Kelly Dickson y James Thomas sobre Tiempo Frente a las Pantallas y ofrece consejos prácticos para padres basados en la experiencia y expertiz del equipo de educación y bienestar de Cognita.

Tiempo frente a las pantallas

La tecnología ha cambiado comprensivamente la forma en que interactuamos, trabajamos y vivimos. Los padres hoy en día criarán hijos quienes habrán crecido rodeados de información digital y entretenimiento en sus dispositivos personales.

La investigación en esta área aún está en desarrollo, y no ofrece muchas conclusiones definitivas sobre el impacto que tiene en el bienestar el tiempo frente a las pantallas. La recomendación más común pareciera ser “todo con moderación”. Sin embargo, no es solo cuanto tiempo tu hijo/a invierte en sus dispositivos lo importante, sino también el cómo y el por qué.

REDES SOCIALES | **TIEMPO FRENTE A LAS PANTALLAS** | SUEÑO | EL CEREBRO ADOLESCENTE | MINDFULNESS | RESILIENCIA | ESTRÉS Y PRESIÓN FRENTE A EXÁMENES | COMER | TRANSICIÓN ESCOLAR

COGNITA

Lo que dice la evidencia

No se trata de negar el uso de los dispositivos, sino observar y estar informado acerca del potencial impacto que el tiempo frente a las pantallas puede tener sobre su concentración, desempeño cognitivo y su humor.

Este conocimiento, combinado con la intuición parental sobre qué es mejor para sus hijos/as, ayudará a que los padres tomen decisiones informadas relacionadas con el monitoreo, limitación u orientación respecto al tiempo frente a las pantallas. Creemos que la prioridad para nosotros como educadores y como padres también, debiese ser minimizar los riesgos de la tecnología mientras se maximizan las oportunidades que entrega.

Conexión:

Los dispositivos pueden conectar familias y amigos cuando están lejos, pero también desconectarlos cuando están cerca. Por ejemplo, la habilidad de tu hijo para jugar juegos con amigos cuando están en diferentes lugares puede ser algo bueno. Pero si esto termina reemplazando la interacción cara a cara, puede dañar la calidad de sus relaciones y de las habilidades interpersonales, junto con aumentar el riesgo a la exposición a contenido inapropiado y/o dañino. Así mismo, puede insensibilizar a los jóvenes, inhibiendo el desarrollo de relaciones sanas y seguras.

Adicción:

La dependencia a las pantallas no solo afecta a los niños. Los aparatos tecnológicos personales están diseñados para todos nosotros, independiente de nuestra edad. Ellos demandan mucha de la atención e interacción del cerebro mediante la estimulación del “centro de recompensa” y de la liberación de la dopamina, químico cerebral relacionado con la satisfacción. Las plataformas virtuales en línea utilizan varias técnicas para darle a sus usuarios pequeños golpes de dopamina, como notificaciones constantes y “me gusta”.

Impacto en el cerebro

El cerebro adolescente continúa desarrollándose hasta cerca de los 25 años y es en parte modelado por las tareas que realiza. En un proceso llamado *poda sináptica* , las conexiones entre neuronas se fortalecen cuando una actividad es repetida. De forma similar, cuando las neuronas no son utilizadas, son eliminadas. Esto inevitablemente lleva a cuestionarnos sobre el impacto en el desarrollo que tiene gastar prolongados períodos de tiempo usando dispositivos.

Si estás preocupado de que tu hijo/a se esté volviendo dependiente de sus dispositivos, chequea las siguientes señales asociadas con adicción a las pantallas:



- Problemas para quedarse dormido/a o despertar en las mañanas



- Cambios de humor o comportamiento



- Comer en exceso o estar reacio a la actividad física



- Poca disposición a comunicarse



- Tendencia a retirarse de actividades o a aislarse



*"Disfruta las pantallas
- No demasiado -
Principalmente acompañado"*

Anya Kamenetz, autora del libro El Arte del Tiempo en Pantalla

Información:

Es crucial que nuestros niños/as comprendan los riesgos de aceptar las solicitudes de información en línea y de compartir sus imágenes y/o preferencias con empresas e individuos. Las empresas pueden dirigir la publicidad, así como las noticias falsas (las que viajan seis veces más rápido que las noticias verdaderas) a un público específico porque ellos pueden acceder a nuestro historial personal de compras y de contenidos vistos. Es crucial que los niños/as estén conscientes de esto, con el fin de ayudarlos a entender la diferencia entre creencias, hechos, propaganda y derechamente falsedades.

Autoregulación:

La autorregulación significa ser capaz de tomar distancia y considerar realmente tus propios pensamientos, sentimientos y comportamientos en relación a tus objetivos; pensando en las consecuencias de tus elecciones. La dependencia a los contenidos de las pantallas para validar puntos de vista o acciones, pueden llevar a la pérdida del control y autonomía.

El desarrollo infantil de la autorregulación y la autonomía se refuerzan a través de las interacciones cara a cara con otros, la participación en actividades enriquecedoras o prestando ayuda a alguna causa o a otros. Por lo tanto, debiésemos alentar a nuestros niños/as a priorizar estos hábitos en sus vidas.

Sueño:

Quizás la evidencia más irrefutable y abrumadora sobre el tiempo frente a las pantallas se relaciona con la obesidad y el sueño. Dado que el sueño es la base de una buena salud, la falta de éste puede ser frecuentemente la base de otros comportamientos no saludables. El impacto de los dispositivos en el dormitorio es significativo. La luz azul emitida por las pantallas inhibe la producción de melatonina, lo que retrasa el adormecimiento. La sola presencia de dispositivos en el dormitorio puede incluso aumentar los niveles de ansiedad, dificultando el sueño, creando la tentación de revisarlos durante la noche.

Recomendaciones

Nuestro rol como padres y educadores es ayudar a nuestros niños/as a ser amos de sus dispositivos y pantallas, no sus esclavos. *El Arte del Tiempo Frente a las Pantallas* es un excelente libro para padres, práctico y alentador. Su autora, Anya Kamenetz, tiene el consejo más maravilloso y directo para padres: **“Disfruta las pantallas. - No demasiado- principalmente acompañado”**.



- 1 Monitorea tu propio uso de dispositivos y define qué es lo que te gustaría observar en los hábitos de tus hijos. Como familia, valora y protege el tiempo sin uso de pantallas, para asegurarte que éstas no interrumpan actividades y comidas familiares, ni conversaciones cara a cara.
- 2 Crea un acuerdo familiar de tiempo frente a las pantallas y asegúrate que su fundamento sea el equilibrio. *Common Sense Media* tiene un gran ejemplo. Para verlo, accede al link [commonsensemedia.org](https://www.commonsensemedia.org) y haz clic en “Acuerdo familiar sobre medios digitales” (Family Media Agreement).
- 3 Las pantallas impactan negativamente el sueño. No debería haber tiempo frente a pantallas dentro de la hora previa a acostarse y los celulares no deberían estar en el dormitorio durante la noche.



- 4 Anima a tu hija/o a involucrarse en actividades gratificantes no relacionadas con pantallas, como por ejemplo juegos o trabajos voluntarios, ya que estos ayudan al desarrollo cerebral de tu hijo/a, al igual que el ejercicio físico diario.
- 5 Presta atención a señales comunes de uso excesivo de tiempo frente a las pantallas (ver página 2). Si estás preocupado de que tu hijo/a se vuelva dependiente, habla con él/ella y considera el uso de un cuestionario como la “Evaluación de Adicción a Internet”, disponible en [psychology-tools.com](https://www.psychology-tools.com). Esto puede ayudarte a identificar patrones de uso que pueden causar problemas.
- 6 Habla con tu hijo sobre cómo sus datos pueden ser usados por empresas. Esto los empodera para ser más selectivos sobre lo que comparten.

Habla siempre con tu hijo/a y recuerda confiar en tu instinto. Tú conoces a tu hijo/a mejor que nadie.

Para más recursos visita cognita.com/cognita-be-well

COGNITA

An inspiring world of education