

NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES FRENTE A LAS PANTALLAS: LOS SÍ Y LOS NO.

BOYS, GIRLS AND ADOLESCENTS IN FRONT OF THE SCREENS: YES AND NO

Roxanne Castellanos Cabrera¹

¹Facultad de Psicología, Universidad de La Habana, Cuba.

Recibido: 22 de mayo de 2022

Aceptado: 5 de julio de 2022

Publicado: 31 de enero de 2023

Cómo citar este artículo:

Castellanos R. (2023). Niños, niñas y adolescentes frente a las pantallas: los sí y los no. *Revista cubana de Psicología*, 5 (7), 50- 55. <http://www.psicocuba.uh.cu>

RESUMEN

Este artículo se propone mostrar los riesgos y beneficios del empleo de soportes virtuales para el desarrollo y bienestar psicológico de niños, niñas y adolescentes. Expone elementos a favor y en contra de la salud mental de este grupo poblacional y advierte que la ciencia debe comprometerse a arrojar evidencias útiles para poder realizar un adecuado uso de las pantallas. Las personas cuidadoras también deben asumir con rigor, la responsabilidad que les toca en este sentido.

Palabras Clave: bienestar psicológico infantil; salud mental infantil; niñez; adolescencia; pantallas.

ABSTRACT

This article aims to show the risks and benefits of using virtual media for the development and psychological well-being of children and adolescents. It exposes elements for and against the mental health of this population group and warns that science must commit to providing useful evidence in order to make proper use of the screens. Caregivers must also rigorously assume the responsibility that falls to them in this regard.

Keywords. *child psychological well-being; child mental health; childhood; adolescence; screens.*

INTRODUCCIÓN

Vivimos en una era marcada por la digitalización. Esto trae aparejado múltiples beneficios para las sociedades, a la par que exige adaptarse a una realidad diferente. Las actuales generaciones de niños, niñas y adolescentes nacen en un mundo que ya funciona así, y que cada día se digitaliza más, en contraste con sus padres, abuelos, maestros y otros adultos encargados de sus cuidados y educación. Dentro de este segundo grupo, para los que convivir con pantallas no resulta natural, se polarizan dos tipos de reacciones: por un lado, están los que idealizan, defienden con vehemencia su valor y llegan a desestimar por completo las alertas sobre sus riesgos; y por otro, los que satanizan el asunto, tratan de negar los aspectos positivos y de extirparlo de la vida de los infantes. Ante este escenario, urge que la ciencia aporte los elementos necesarios para entender este fenómeno, no desde creencias o actitudes, sino con los datos que ayuden a entender con objetividad sus ventajas y desventajas.

Estudios aseguran que se están produciendo cambios en los procesos cognitivos y en la subjetividad en general que pueden estar relacionados con la digitalización. Se dice que el texteo constante en las redes virtuales está generando un empobrecimiento lingüístico en niños y adolescentes; mientras, otros sostienen que este modo resumido y peculiar de comunicación incrementa la creatividad y la agilidad mental, al tiempo que fomenta la interacción humana (“¿Qué efectos tiene “textear” en el lenguaje? Lo importante es que se entienda”, 2022). Un grupo de expertos sostiene que la paciencia cognitiva y la concentración necesaria para leer, se ven afectados como resultado del exceso de notificaciones y del hipertexto como estilo predominante de presentación de los contenidos. Pero, ante esto, se levantan los que señalan que muchas más personas leen, y eso es muy importante, aunque quizás se lea menos en general (Vesalainen, 2020) En definitiva, cada argumento en contra, recibe uno a favor, lo que hace evidente la necesidad de estudios profundos en esta área del conocimiento que aporten luces sobre este fenómeno de la modernidad.

¿Hacia dónde nos lleva este panorama? ¿Es deseable o posible revertir el ritmo de la digitalización y sus efectos sobre los seres humanos, en especial, sobre los niños? Nuestra respuesta es negativa, pero urge poner en la balanza los Sí y los No, asociados a la convivencia humana en un mundo donde la tecnología es inherente a la existencia misma.

En los primeros dos años de vida no es necesario buscar balance entre riesgos y beneficios. Es un No rotundo, dado que son muchos los riesgos asociados a su uso a tan temprana edad.. Las consecuencias de una exposición prolongada a las pantallas afectan gravemente el desarrollo psicológico infantil.

Una poderosa industria de animados y videojuegos alimenta la creencia de que son buenos para el desarrollo psicológico. Y si bien una parte de ellos pueden ser adecuados como complemento de la educación y generador de vivencias de distensión y disfrute - y esto sería un Sí-; otro grupo considerable es inadecuado por la rutinización y rigidez mental que generan, por naturalizar la violencia, entre otras razones (estos son los No). Lo más importante es que los adultos cuidadores controlen los contenidos y el tiempo de exposición a las pantallas, lo cual debe variar de acuerdo a la edad de la población infantil

Para los niños y niñas escolarizados y los que se encuentran en situación de discapacidad, el empleo de programas digitales con una base científica con el propósito de potenciar el aprendizaje, ofrece muchas ventajas. (Romero, González, García *et al.*, 2018). Al mismo tiempo, aprender desde la niñez a obtener el conocimiento a través de la búsqueda de información en internet y otros soportes virtuales, es un recurso valioso en la educación que instruye, fomenta el empoderamiento y la autonomía infantil (Estos son otros Sí).

Mucho se ha hablado de las afectaciones que genera el uso de las pantallas sobre las habilidades de socialización. Se trata de una afirmación que debe analizarse minuciosamente en todos sus aspectos. Los No, en este caso, se asocian al hecho de que, sin dudas, si un infante pasa mucho tiempo en contacto con los dispositivos electrónicos, pierde sistemáticamente los espacios para estar en interacción con sus iguales. Sus capacidades en esta esfera no podrán desarrollarse bien por falta de entrenamiento. El déficit de habilidades sociales genera muchos problemas cotidianos en la vida de niños, niñas y adolescentes, así como múltiples problemas de salud mental que van desde alteraciones emocionales como la sobreansiedad o las fobias sociales, hasta configuraciones subjetivas insanas que conducen a las más dramáticas salidas comportamentales, como pueden ser las adicciones, el suicidio o la delincuencia juvenil. (Estos son No de gran envergadura que toda persona cuidadora debe considerar).

Sin embargo, también a través de las redes virtuales, se generan espacios de socialización que pueden ser fundamentales en determinados contextos adversos, como acaba de suceder con la pandemia de COVID, en los que poder hablar por *WhatsApp*, por ejemplo, era prácticamente la única forma de conectar con otros, para infantes y adolescentes. Puede ser útil, además, en situaciones en las que no hay muchas posibilidades para el contacto físico presencial, como cuando se vive en lugares muy poco poblados. Por otra parte, para los adolescentes que presentan ansiedad social, el uso de este tipo de herramientas digitales puede ser terapéuticamente estratégico, pues su uso potencia un contacto gradual y controlado con otras personas. (García, Alcázar y Olivares, 2011)

Los argumentos anteriores señalan ventajas que muestran cómo, ni siquiera para la socialización, es todo negativo respecto a las pantallas.

Uno de los rasgos más relevantes del uso de los dispositivos digitales, es el que se asocia con el entretenimiento y con un tipo de aprendizaje que puede resultar más ameno que el de la escuela tradicional por su carácter lúdico. Jugar es una necesidad vital de la niñez, que puede ser satisfecha con recursos diseñados para ello. La alerta, no obstante, sigue en pie. El juego es una experiencia maravillosa para entrenar las habilidades de relacionarse con otros; por ello, jugar en solitario debe ser desestimado siempre que sea posible, y en su lugar, fomentar el juego digital o videojuego en compañía de otros niños. Además, ese tiempo no puede ir en detrimento del que se dedica al juego físico y de contacto directo infante a infante. Como se ha dicho anteriormente, también cabe aquí insistir en la responsabilidad parental en la elección de los juegos, para que no resulten nocivos en su desarrollo.

Ahora bien, existe una cara oscura, un grupo de desventajas significativas asociadas al de las pantallas. Los niños, niñas y adolescentes por su inmadurez natural, son más propensos a resultar víctimas de abusos y explotación sexual. El entorno virtual es favorable para estos escenarios, dado que posibilita el anonimato y la accesibilidad. Los depredadores sexuales aprovechan estas circunstancias para llegar a sus víctimas a través de juegos en línea y las redes virtuales. Los propios adolescentes incurren en prácticas riesgosas, como el intercambio de información, fotos y contenidos sexuales íntimos (*sexting*) que dan lugar al uso de estos materiales con fines de explotación sexual. Muchas veces, los jóvenes son objeto de chantajes o extorsiones, todo lo cual afecta notablemente el bienestar psicológico de las víctimas (Vargas y Pérez, 2019)

Algo similar ocurre con los retos virtuales y el ciberacoso. En el primer caso, los adolescentes, como característica de su edad psicológica, se sienten identificados con este tipo de juegos sociales, en los que se lanza una consigna sobre una acción o conducta que todos deben seguir. Puede ser un Sí cuando son inocuos, pero también constituyen un No cuando se les incita a realizar actividades peligrosas para la integridad física y psicológica de otros o de ellos mismos. Un ejemplo que resultó lamentablemente popular por sus consecuencias fue el llamado reto de la ballena azul, de contenido autolesivo y suicida, que cobró varias vidas adolescentes en el 2017, según el diario digital BBC (2019).

En relación con el ciberacoso, de manera similar a lo que ocurre con el acoso escolar, las víctimas sufren en silencio maltratos y vejaciones, con el añadido de la posibilidad de que esto pueda venir incluso de emisores desconocidos, lo cual acrecienta el miedo y la ansiedad. Sus perjuicios sobre la salud mental son de gran calibre.

En la vida hogareña también hay aspectos a favor y en contra. Dentro de la dinámica relacional, los miembros de las familias, en conjunto, pueden utilizar los diversos beneficios de las pantallas, tanto para jugar, como para visualizar materiales instructivos o de entretenimiento. Pero también puede convertirse en fraccionamiento de la comunicación e interacción entre padres e hijos, si cada parte realiza un consumo en solitario. Esta circunstancia puede llegar a ser, incluso, causa de desatención parental a las necesidades de niños, niñas y adolescentes.

En el caso en que, por diferentes causas, la familia esté separada, también los dispositivos tecnológicos son especialmente útiles para mantener la interacción, hoy incluso con soporte de imagen. Esto es muy beneficioso para niños cuyos padres u otros familiares están en otros países, o divorciados. El escenario de la COVID fue ejemplo fehaciente del valor que puede alcanzar esta herramienta para el bienestar psicológico de las personas y en especial de la población infantil, al garantizar el contacto con los seres queridos.

A modo de conclusiones, es preciso recalcar que existen factores positivos y negativos aparejados al uso de las pantallas por parte de niños, niñas y adolescentes. Por lo tanto, ni endiosar ni satanizar, deben ser las actitudes en relación con este tema. Se hace necesario elevar la preparación de los cuidadores en este sentido, así como también la de los propios infantes y adolescentes. Ellos pueden hacer mucho respecto a sus propios procesos de autocuidado.

Se debe insistir en la responsabilidad parental en cuanto a la regulación y supervisión del uso de las pantallas, algo que afortunadamente ha colocado ya en nuestra realidad el nuevo código de las familias.

Se trata, entonces, de aprovechar todos los beneficios y también de prevenir todos los riesgos y vulnerabilidades.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADEANE, ANT (2019, 27 de enero). “La verdadera historia del reto suicida de la ‘Ballena Azul’ que se hizo viral en internet”. Recuperado el 27 de enero de 2019 de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-46974250>

GARCÍA, ALCÁZAR, Y OLIVARES (2011). “Terapia de exposición mediante realidad virtual e internet en el trastorno de ansiedad/fobia social: Una Revisión Cualitativa”. *TERAPIA PSICOLÓGICA*, 29(2), 233-243.

¿Qué efectos tiene “textear” en el lenguaje? Lo importante es que se entienda (2022, 6 de octubre).

Columna Digital. Disponible en: <https://columnadigital.com/que-efectos-tiene-textear-en-el-lenguaje-lo-importante-es-que-se-entienda/>.

ROMERO, GONZÁLEZ, GARCÍA, Y LOZANO (2018). “Herramientas tecnológicas para la educación inclusiva”. *Revista Tecnología, Ciencia y Educación*, 9, 83-112.

VARGAS, Y PÉREZ (2019). “Acoso, explotación y violencia sexual contra niños, niñas y adolescentes en espacios virtuales”. Recuperado el 12 de mayo de 2021 de https://issuu.com/scperu/docs/webdoc.entornosvirtuales_-_copia.

VESALAINEN, T (2020, 29 de enero). “El móvil nos convierte en lectores distraídos”. Recuperado el 29 de enero de 2020 de <https://theconversation.com/el-movil-nos-convierte-en-lectores-distraidos-130268>