

EL IMPACTO NEGATIVO DE LA TECNOLOGÍA EN LA EDUCACIÓN DE LOS MENORES

RAFAEL CRUZ CASADO



DATOS

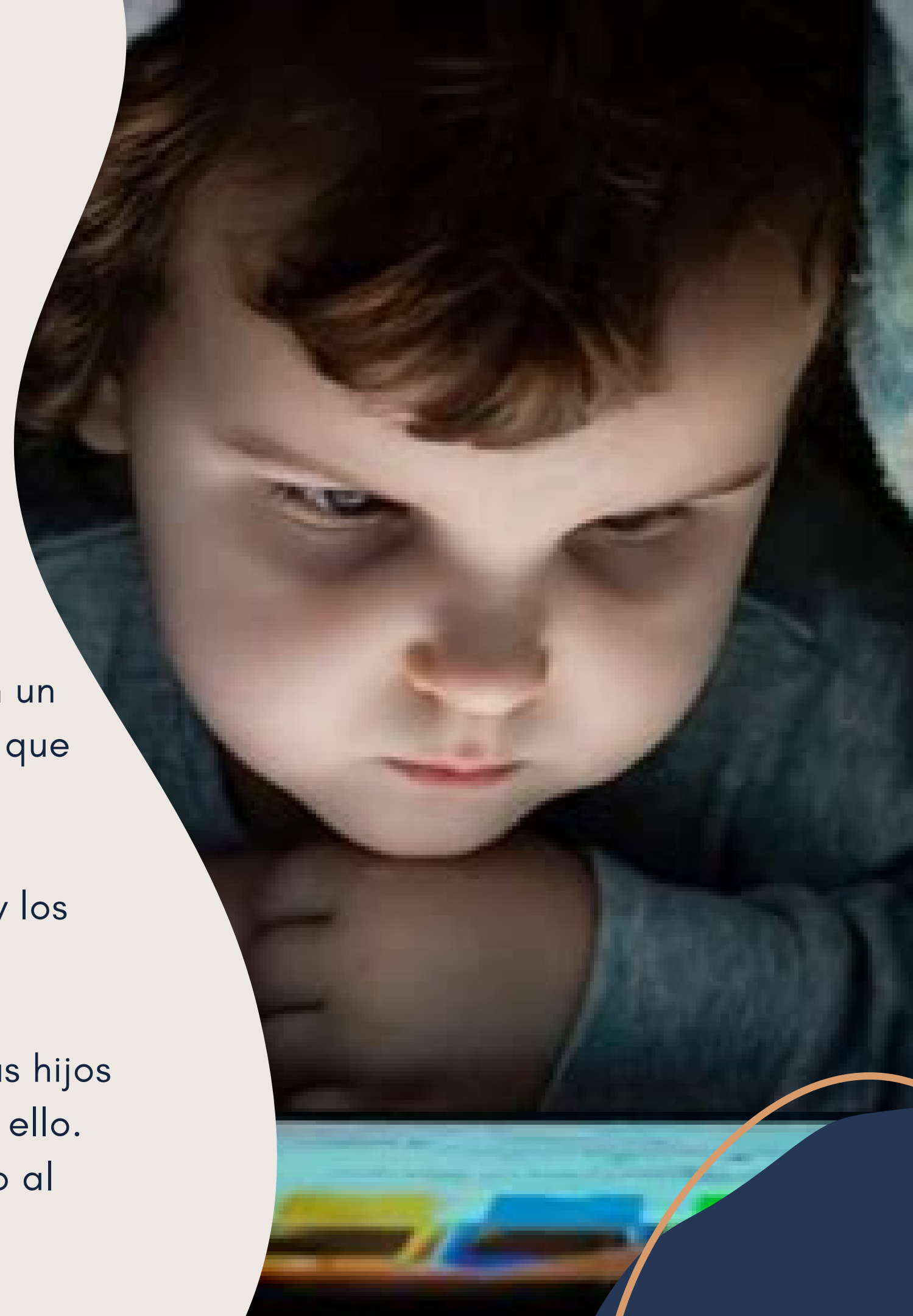
ESTADÍSTICOS

La **Organización Mundial de la Salud** (OMS) ha incluido el trastorno por videojuegos como enfermedad mental en su Clasificación Internacional de Enfermedades.

Según datos de **octubre de 2019** los alumnos de primaria -5 a 11 años- pasan un total de **711 horas y 45 minutos** conectados, comparadas con las **792 horas** que pasan en el cole.

Diariamente, los más **pequeños** pasan casi dos horas al día usando Internet y los **mayores**, rozan las tres.

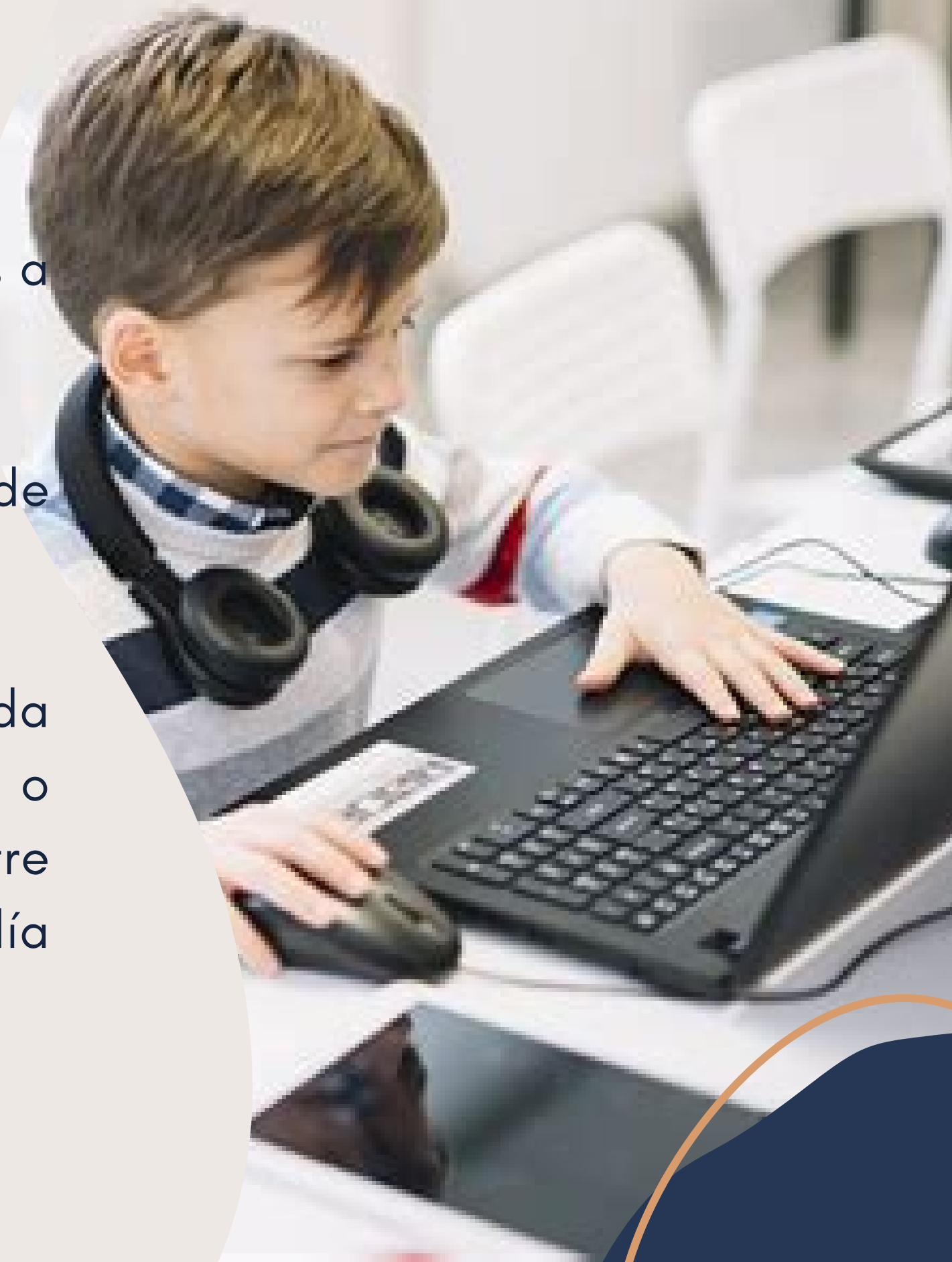
La **mitad de los progenitores españoles** cree que se relaciona poco con sus hijos porque usa demasiado el móvil, "de hecho, un **80%** de ellos se siente mal por ello. Por ejemplo, el **38%** de los progenitores españoles se considera que es adicto al móvil, "frente al **36%** de los británicos o estadounidenses".



Los niños y adolescentes ven la pantalla tres horas diarias de lunes a viernes y casi cinco en fin de semana.

De esto resulta que el 35% de los niños y adolescentes españoles de entre 8 y 16 años tiene obesidad o sobrepeso.

El 60 % de los niños españoles no hacen el ejercicio que recomienda la OMS, al menos 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa al día y hasta el 45% también incumple incluso entre semana las recomendaciones de no estar más de 120 minutos al día delante de la pantalla.



LA DEMENCIA DIGITAL

Dr. Manfred Spitzer

el uso continuado de estos dispositivos y, sobre todo, de sus funciones y apps, provoca que “el **rendimiento cognitivo y la memoria disminuyan**”, de forma similar a lo producido por el envejecimiento, lesiones cerebrales o un trastorno psiquiátrico, ya que **nos llevan a un menor trabajo mental, a pensar menos y por ello a memorizar menos.**

Los **medios digitales**, incluidas las **aplicaciones y programas educativos**, reducen el nivel de esfuerzo, nuestra capacidad de concentración, análisis y razonamiento general.

Cada vez nos cuesta más trabajo leer textos más extensos que un meme o una publicación en redes sociales, y cada vez hay más niños y adultos con TDA.

¿QUÉ NOS DICEN LAS INVESTIGACIONES?



La Academia Americana de Pediatría, la Sociedad Canadiense de Pediatría, Cris Rowan, Andrew Doan, y Hilarie Cash, afirman que los niños de hasta dos años no deberían estar expuestos a ningún tipo de tecnología, que los niños de entre tres y cinco deberían tener un acceso restringido de solo una hora al día, y que entre los seis y los 18 años, los niños deberían acceder durante un máximo de dos horas al día (AAP 2001/13, CPS 2010).

Los niños y los jóvenes utilizan la tecnología entre 4 y 5 veces más del tiempo aconsejado, lo que puede acarrear consecuencias nefastas (Kaiser Foundation 2010, Active Healthy Kids Canada 2012).



Edad de desarrollo	¿Cuánto?	Programas sin violencia	Dispositivos portátiles	Videojuegos sin violencia	Videojuegos violentos	Videojuegos violentos online y/o pornografía
0-2 años	Nada	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
3-5 años	1 h/día	✓	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
6-12 años	2 h/día	✓	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
13-18 años	2 h/día	✓	✓	30 min/día	30 min/día	Nunca

AFECTAN SERIAMENTE A LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE

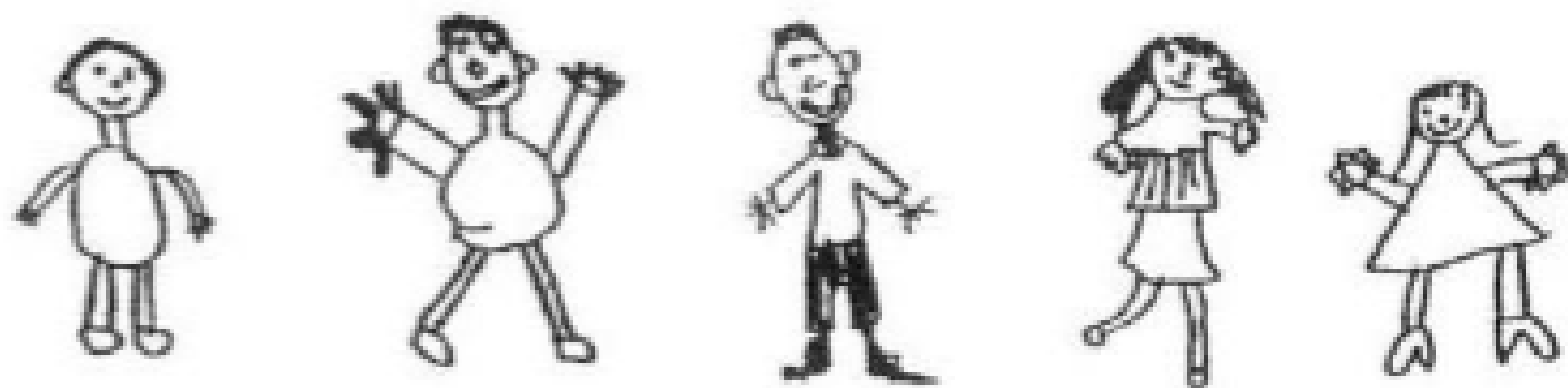
Se ha demostrado que la estimulación que recibe un cerebro en desarrollo provocada por la sobreexposición a la tecnología está asociada con un déficit de atención, disminución de la capacidad de la función ejecutiva, de concentración y de memorización, retrasos cognitivos, aprendizaje disociado, una mayor impulsividad y una menor capacidad de autocontrol, ya que el cerebro interrumpe las vías neuronales que van hacia el córtex frontal (Christakis 2004, Small 2008).

Los niños que dedican demasiadas horas al día a estar en contacto con dispositivos electrónicos tienen niveles más bajos de mielina.

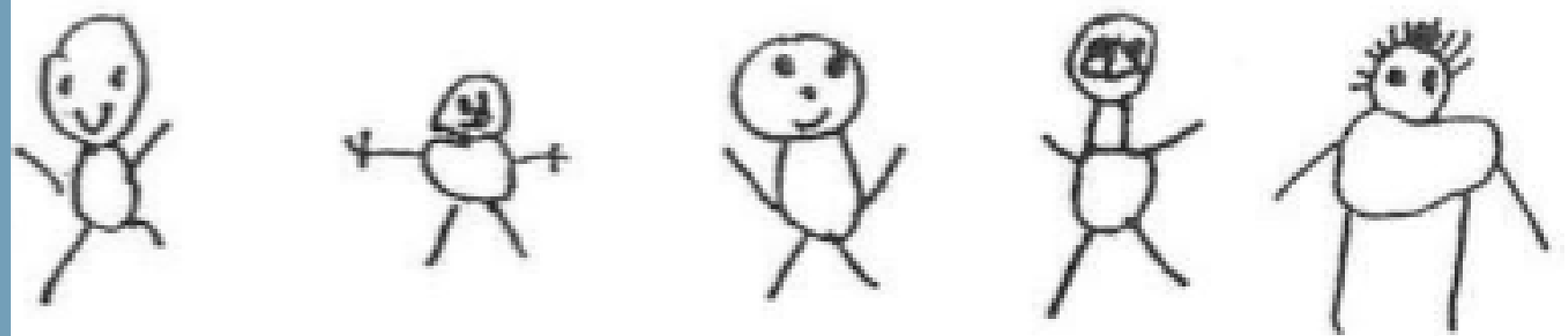
Para Rafael Guerrero Tomás, los niños no deberían tener contacto frecuente con dispositivos con pantalla hasta los seis años, edad en la que se están desarrollando las funciones ejecutivas en una parte concreta del cerebro: la corteza prefrontal.

A tales consecuencias se le conoce con el nombre de efecto pantalla. Sus investigaciones encuentran que a mayor número de horas que un niño ve la televisión, mayor probabilidad de que en el futuro tenga dificultades de concentración.

La concentración es un proceso ejecutivo que requiere de voluntariedad, consciencia y perseverancia. Por cada hora diaria que un menor de 3 años ve la televisión aumenta un 10% la probabilidad de que en un futuro tenga dificultades para concentrarse.



Dibujos de niños de 5 a 6 años expuestos a menos de una hora de televisión por día.



Dibujos de niños de 5 a 6 años expuestos a más de tres horas de televisión por día.

Álvaro Bilbao

“Las nuevas tecnologías, los videojuegos sobre todo o estar mirando cosas en Internet continuamente, hacen que el niño esté constantemente estimulado y tiene menos oportunidad de ejercer autocontrol, porque todo el control lo lleva la máquina. Otro efecto es que, si los estímulos a los que está expuesto son muy intensos, muy rápidos, como en los videojuegos, el niño puede perder el interés por cosas que son un poco más lentas o menos intensas, como la maestra, la pizarra, un libro o jugar en la calle con los amigos; el niño se acostumbra a tener estímulos muy rápidos y cuando bajan de velocidad se empieza a aburrir”.



DESARROLLO NEUROMOTOR MÁS LENTO, AUMENTANDO LOS PROBLEMAS DE PSICOMOTRICIDAD GRUESA Y FINA, LAS PÉSIMAS PINZAS ESCRIBANAS

El uso de la tecnología restringe nuestros movimientos, lo que puede causar un desarrollo más lento.

En la actualidad, uno de cada tres niños llega a la escuela con un retraso en el desarrollo, lo que afecta de forma negativa a su aprendizaje y sus resultados académicos (HELP EDI Maps 2013).

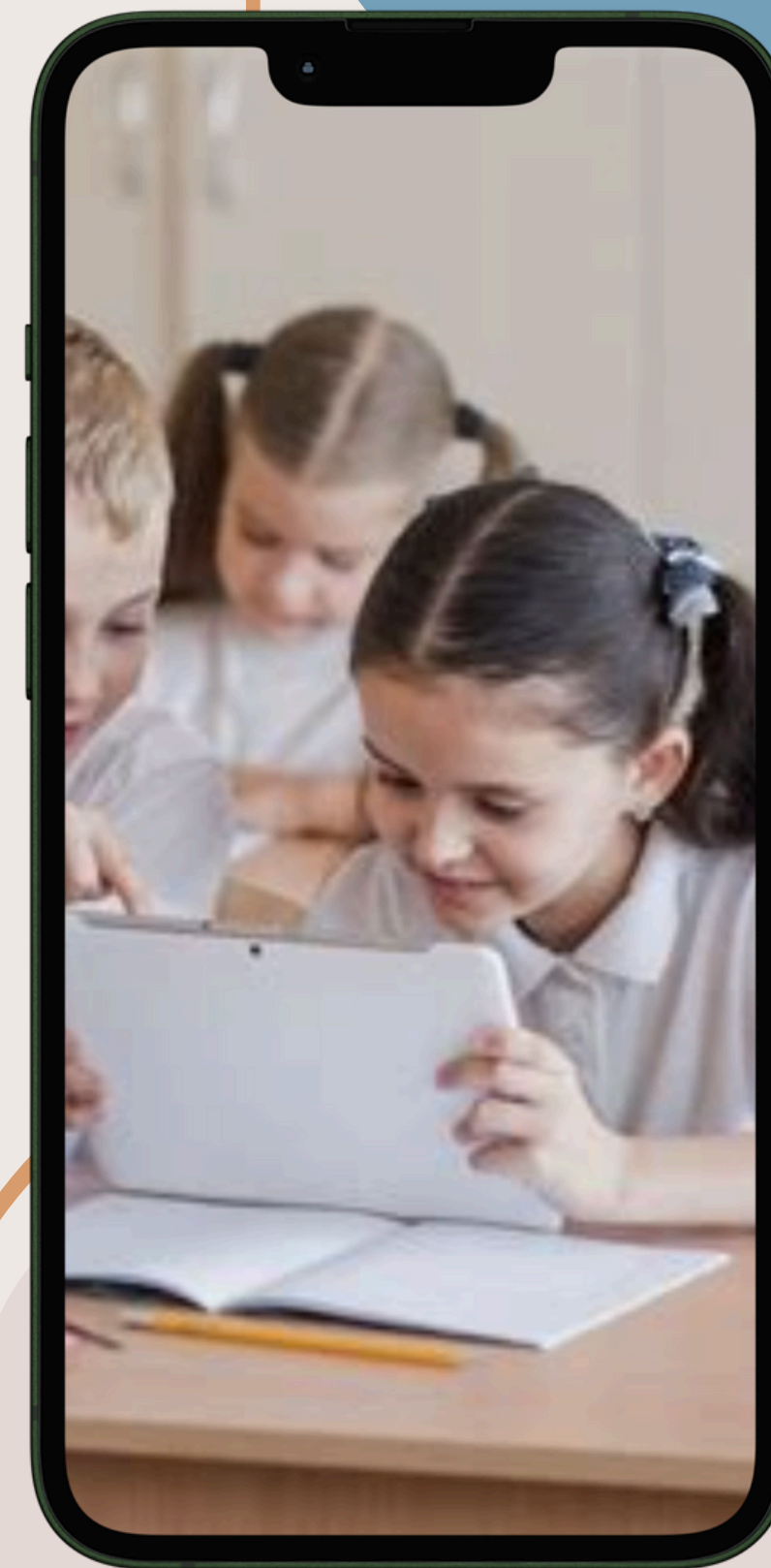
El movimiento potencia la capacidad de atención y de aprendizaje (Ratey 2008). El uso de la tecnología a una edad inferior a los 12 años van en detrimento del desarrollo cognitivo del niño (Rowan 2010).

LA TABLET Y EL CELULAR RETRASA EL HABLA DE LOS NIÑOS

La exposición a la tecnología --> las probabilidades del retraso en el desarrollo del habla aumentan en un 49%.

Investigación en 2019 --> dirigida por John S. Hutton, director del Centro del Descubrimiento de la Lectura y la Alfabetización en el Hospital Infantil de Cincinnati. -
- Los niños con mayor exposición a las pantallas tenían un peor lenguaje expresivo y peores resultados en pruebas de velocidad de procesamiento de lenguaje, como nombrar objetos rápidamente.

Un estudio del Instituto Nacional de la Salud (NIH) de EEUU en el 2018 muestra que las imágenes de resonancia magnética (IRM) sobre el cerebro de 4.500 niños de 9 y 10 años que pasan demasiado tiempo ante pantallas (más de dos horas por día), mostraron un adelgazamiento prematuro de la corteza cerebral o córtex, que procesa las informaciones enviadas al cerebro por los cinco sentidos, esto es considerado como un proceso de envejecimiento.



EL USO DE LOS ORDENADORES REDUCE LA CAPACIDAD LECTORA DE LOS NIÑOS:



En Suecia y EEUU, el incremento del uso de los ordenadores por parte de los niños está provocando un empobrecimiento de la habilidad lectora de los mismos.

Los alumnos suecos y estadounidenses tuvieron un gran aumento en el uso de los ordenadores en su tiempo libre durante este período, mientras que un aumento similar no se informó en Hungría o Italia.

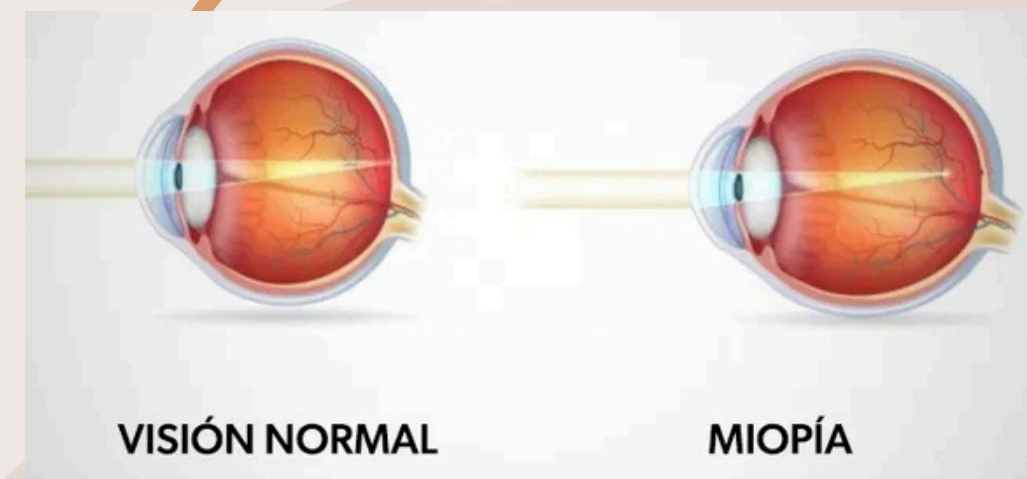
“Nuestro estudio muestra que la entrada de las computadoras en el hogar ha contribuido a cambiar los hábitos de los niños de tal manera que su lectura no se desarrolla en la misma medida que antes. Al comparar los países con el tiempo podemos ver una correlación negativa entre el cambio en la lectura de los logros y el cambio en los hábitos de tiempo en la computadora de repuesto que indica que la capacidad de lectura disminuye a medida que aumenta el uso de ocio de las computadoras "; dice Mónica Rosén.

GENERAN PROBLEMAS FÍSICOS COMO LA MIOPIA, DIABETES Y OBESIDAD:

Los niños menores de 2 años no deben usar dispositivos electrónicos porque sus ojos no están aún preparados y la luz les hará daño inevitablemente. Es una de las principales advertencias del Plan General de Educación para la Salud Visual Digital 2015-2020 (España).

No se debería permitir “de ninguna manera” Estas pantallas, que emiten cinco veces más luz de onda corta, son muy nocivas para los ojos y una exposición excesiva a las nuevas pantallas LED puede dañar la retina porque su cristalino está aún en desarrollo y no filtra esta luz de un modo eficiente. El daño puede ser irreversible.

Tanto es así que el gobierno de Taiwán desde 2015 -uno de los principales fabricantes de tecnología del mundo-, multa con unos 1.500 euros a los padres que consientan a los niños menores de 2 años usar cualquier tipo de dispositivo electrónico.



PROVOCAN TRASTORNOS DEL SUEÑO:

“los niños que utilizan dispositivos de medios portátiles con pantallas antes de acostarse tienen más del doble de riesgo de dormir un tiempo insuficiente en comparación con los niños que no tienen acceso. También afecta a la somnolencia diurna y la calidad del sueño”

Cuando este tiempo de sueño no se cumple, aparecen problemas de obesidad, depresión y ansiedad, así como un menor rendimiento escolar y comportamientos sociales negativos, como actuar o mostrar agresividad hacia sus compañeros.



ESTIMULAN LA APARICIÓN DE ENFERMEDADES MENTALES:

El uso excesivo de la tecnología es un factor del aumento de los porcentajes de depresión, ansiedad, trastornos afectivos, déficit de atención, desórdenes bipolares, psicosis y otros trastornos en niños y adolescentes (Bristol University 2010, Mentzoni 2011, Shin 2011, Liberatore 2011, Robinson 2008).

Además, se da un aumento significativo de la agresividad con disminución o bloqueo de la empatía, debido a una exposición continua a contenidos violentos. (Anderson, 2007).



Los niños pequeños cada vez están más expuestos a la violencia física y sexual en los medios de comunicación.

Se ha comprobado que la violencia excesiva ejercida de manera virtual tiene repercusiones desfavorables. Por ejemplo, provoca una desensibilización con la violencia real.

ESTIMULAN LA APARICIÓN DE ENFERMEDADES MENTALES:



Muchos padres regalan consolas de videojuegos por temor a que sus hijos sean excluidos de su grupo de amigos, sin darse cuenta que éstos provocan un menor apego tanto hacia sus progenitores como hacia sus amigos.

Los videojuegos de acción disminuyen la materia gris del cerebro, ha descubierto un estudio con resonancia magnética, en 2017 tras más de 10 años de investigación, dirigido por Greg West, de la Universidad de Montreal, señalando que por ello los jugadores tienen más riesgo de contraer enfermedades como la depresión, la esquizofrenia, estrés posttraumático o Alzheimer.



GENERAN ADICCIONES

Kara Bagot, los smartphones pueden tener un efecto adictivo porque el tiempo que se pasa frente a una pantalla estimula la liberación de dopamina, la hormona del placer

En 2012 un estudio realizado por científicos de diversos centros de investigación de China estableció, que la adicción a la Red está relacionada con cambios en el cerebro similares a los registrados en personas adictas al alcohol, la cocaína o el cannabis. Como consecuencia, se ven afectados su salud, su educación, su trabajo y sus relaciones.



CONCLUSIÓN

Padres y educadores debemos establecer normas específicas sobre el uso de los dispositivos tecnológicos en casa/centros educativos (contratos electrónicos familiares/escolares)

Los juegos y actividades de los móviles deben ser lo más activos y comunitarios (no competitivos) posibles. Debemos analizar bien los contenidos de los mismos y prohibir todos los juegos violentos y los que cosifican a la mujer.

- ¡Papá!
- Dime
- Papá, ¡Escúchame!
- Te estoy escuchando, Santi.
- Papá, ¡ESCÚCHAME CON LOS OJOS!

"Santi tenía 5 años, y me dio una de las lecciones más importantes de mi vida"

Fuente: @gonzahiba



MIS REDES SOCIALES



formacion@psicologiadelaescritura.org



@rafaelcruz_aips

@aips.spain

Rafael Cruz Casado / AIPS-E



@rafaelcruz_aips

Rafael Cruz Casado



www.psicologiadelaescritura.org

MUCHAS

GRACIAS!