



Pantallas

● No cabe duda que desde que amanece y hasta que nos vamos a dormir hacemos uso del celular, una tablet o el computador con tal de cumplir con esa suerte de rito de conectarnos e informarnos y difícilmente nos deja salir de dicho escenario, incluso cuando vamos al baño. Si bien, encontramos personalidades a favor del uso de estas herramientas, hemos un grupo importante que defendemos el daño que llega a generar la sobrexposición de las pantallas, si a éstas no les otorgamos el sentido que se merecen.

Numerosos estudios advierten que la exposición excesiva a las pantallas, afectan significativamente el desarrollo cognitivo del ser humano. El simple hecho de pasar demasiadas horas en el celular, el computador u otro dispositivo, provoca el riesgo de trastornos en el comportamiento, la autorregulación emocional, la concentración, la memoria, las relaciones sociales, el acceso a la pornografía e incluso el uso de drogas no permitidas.

Al respecto, en el año 2022, una investigación efectuada por el Departamento de Psicología y de Ciencias de la Salud en la Universidad Wilfrid Laurier en Canadá, expresa que "la demencia digital en la generación de Internet: el tiempo excesivo frente a la pantalla du-

rante el desarrollo del cerebro aumentará el riesgo de enfermedad de alzheimer y demencias relacionadas en la edad adulta". Además, el consumo de las pantallas digitales - como muchos lo saben - tienen un impacto desfavorable en el dormir, a causa de la luz azul que emiten los dispositivos electrónicos interfiriendo en el buen desarrollo de melatonina (hormona que regula el ciclo del sueño). Por lo mismo, se recomienda que nos desconectemos al menos una hora antes de dormir.

La pregunta que debemos plantearnos es ¿qué hacemos para desintoxicarnos de las pantallas?, en esta línea tenemos una variedad de alternativas para aprender a autorregularnos: establecer tiempos precisos para revisar las redes sociales, los correos electrónicos u otro tipo de aplicaciones que nos hagan caer en la tentación de pasar extensas horas del día ante una pantalla, dedicar mayor tiempo a las interacciones con los demás de forma física, realizar actividades al aire libre en donde no llevemos el celular, leer un libro convencional que nos lleve a desarrollar un pensamiento mucho más crítico y complejo. Todo esto, implica una verdadera fuerza de voluntad y no autoboicotearnos a nosotros mismos.

Finalmente, no olvidemos a nuestros hijos, quienes muchos piensan que si les ponemos el celular en el vientre de

la madre, ayudará a una mejor estimulación para cuando el niño nazca, por el contrario, muchos investigadores advierten que esta acción puede producir hiperactividad, déficit de atención.

Carlos Guajardo