



Sepa qué es la “techoferencia” y cómo afecta a los niños

Nocivo. Un estudio internacional, liderado por un especialista chileno, da cuenta de los males que causan en los menores el hecho de que sus padres no se despeguen de sus celulares.

Marcelo González Cabezas Muchos ya no pueden despegarse de la tecnología, por eso usan de manera permanente diversos aparatos que junto con el beneficio que causan, también generan grandes males de los que ni siquiera se dan cuenta.

En ese marco surgió el concepto de “techoferencia”, que se refiere a las situaciones en las que la tecnología interfiere en las interacciones y en las comunicaciones entre individuos.



Graves consecuencias en los niños tiene la poca o nula atención que los padres les dan cuando están con los menores y no se desconectan de celular u otros aparatos tecnológicos. / AGENCIA

En detalle, son las interrupciones e intrusiones en la vida diaria, especialmente en el ámbito familiar, causadas por el uso excesivo de dispositivos tecnológicos, de manera especialmente los teléfonos móviles.

Y tal realidad puede afectar con fuerza la calidad de las relaciones entre padres

y madres con sus hijos, y de manera consecuente perjudica el desarrollo de los niños.

El concepto “techoferencia” es relativamente nuevo en la investigación, ya que recién fue acuñado en 2016, pero ha ido cobrando fuerza a medida que los académicos y el público buscan comprender sus efectos en el desarrollo

infantil y en las relaciones entre padres e hijos.

Y por ello fue realizado un estudio académico para analizar el uso de pantallas por parte de padres y madres mientras están con sus hijos pequeños.

El trabajo fue liderado el chileno Marcelo Toledo-Vargas, investigador formado en

EN 10 PAÍSES

Miles de casos fueron revisados

Para desarrollar el estudio fueron revisados más de seis mil estudios internacionales. Y fruto de esa labor los investigadores detectaron un patrón claro.

“Cuando los adultos usan pantallas frente a niños menores de cinco años, aumentan las conductas problemáticas y la ansiedad, disminuye el apego emocional y se deteriora el desarrollo cognitivo... Lo más impactante fue la coherencia de los resultados: los niños reciben menos atención y menos contención cuando sus cuidadores están distraídos por la tecnología”, explica Marcelo Toledo-Vargas, de la Universidad de la Frontera.

La revisión incluyó datos de más de 14.900 niños en diez países. Y aunque la mayoría de los estudios proviene de contextos de altos ingresos, los efectos fueron consistentes en todas partes.

“Lo más impactante fue la coherencia de los

resultados: los niños reciben menos atención y menos contención cuando sus cuidadores están distraídos por la tecnología”, explica Toledo-Vargas.

Según el profesional chileno, “el objetivo de este trabajo no es culpar, sino que informar... Todos necesitamos desconectarnos a veces, pero hay momentos clave, como durante las comidas, las etapas del juego o antes de dormir, en los que estar presente hace una diferencia enorme”.

El investigador ya trabaja en una nueva medición basada en la realidad de Chile, donde tenemos altos niveles de digitalización.

“Queremos generar evidencia local, que sirva como base para orientar a las familias”, afirma el investigador.

El mensaje es claro: los niños no necesitan perfección, pero sí presencia. Y muchas veces, eso parte por guardar el celular.

la Universidad de La Frontera, quien en la actualidad vive en Australia.

Su trabajo evidencia que cuando los adultos interrumpen de forma sistemática la interacción con sus hijos o sus hijas por mirar el celular -ya sea en la comida, durante el juego o en la rutina de dormir- se observan impactos negativos en el desarrollo emocional, conductual y cognitivo de los menores.

De acuerdo con el estudio -que fue publicado hace un

mes en la revista en “JAMA Pediatrics”, la más importante en salud infantil-, el 70% de los progenitores usa su celular frente a los niños, lo que genera ansiedad en los pequeños y, además, reduce el apego que sienten hacia sus padres, y provoca dificultades cognitivas en los menores. En resumen, esta moderna y tan común práctica de la “techoferencia” está asociada a efectos negativos en el desarrollo infantil.



“Lo más impactante fue la coherencia de los resultados: los niños reciben menos atención y menos contención cuando sus cuidadores están distraídos por la tecnología”.

MARCELO TOLEDO-VARGAS
Investigador formado en la UFRO

CIFRA

70%

De los padres y de las madres utiliza su teléfono celular al estar con sus hijos e hijas, lo que causa ansiedad y falta de apego en los pequeños, además de dificultades cognitivas.

DATOS

Algunas recomendaciones

Un estudio de la Universidad Estatal de Michigan, de Estados Unidos, abordó los problemas que causa la “techoferencia” en la relación de padres y madres con sus hijos e hijas, y entregó algunos consejos para aminorar los resultados negativos de esta práctica.

1.- ¿Puede esto esperar?

Si aparece una notificación en un dispositivo, es bueno preguntarse si ello es tan urgente o no. Y quizás en la mayoría de las ocasiones, ese mensaje

bien puede ser abordado luego.

2.- Usar una estación de carga compartida.

Esto puede ayudar a reducir la necesidad de usar teléfonos, laptops y otros dispositivos antes de dormir. Además, ofrece un lugar para guardar estos dispositivos, para no tenerlos siempre a la mano y así se evita la tentación de usarlos con tanta frecuencia.

3.- Temporizar las aplicaciones.

Muchos smartphones tienen bloqueos de tiempo de pantalla integrados. Es

decir, si se quiere limitar el uso de una aplicación de redes sociales durante una hora al día, se puede ir a la configuración del teléfono para crear un temporizador. Esto otorga flexibilidad para establecer límites.

4.- Tomarse una hora libre.

Otra técnica para evitar el tiempo frente a la pantalla es dedicar una hora específica y programada lejos de todos los dispositivos electrónicos. Alejarse por completo de ellos es la mejor manera de evitar la “techoferencia”.

