



Columna



*Carmen Trujillo Nahuelpan*

profesora de Educación Básica y magíster en Psicología Educacional

## Impacto de la tecnología en la infancia

**E**l uso de dispositivos electrónicos, como smartphones y pantallas, está en aumento, especialmente entre niños y adolescentes. En las escuelas, los estudiantes pasan tiempo frente a pantallas interactivas y dispositivos como tablets, lo que teóricamente mejora la atención y el aprendizaje.

Sin embargo, también existen riesgos, como el acceso a contenido inapropiado y la exposición excesiva a videojuegos. La tecnología ofrece herramientas educativas, pero la OCDE indica que los niños deben desarrollar destrezas como creatividad, innovación, resolución de problemas y pensamiento crítico, habilidades que se ven afectadas por el uso prolongado de pantallas.

El desarrollo cerebral es más activo entre los diez meses y los cinco años, siendo esta una etapa clave para su desarrollo cognitivo y emocional. Aunque los niños no son “nativos digitales” solo por usar un teléfono, el uso constante de dispositivos les permite adquirir habilidades únicamente por repetición. La interacción constante con pantallas interfiere en su desarrollo natural y puede tener consecuencias a largo plazo.

La llegada de los smartphones coincidió con la generación Alfa, que ha crecido con acceso constante a la tecnología. Este fenómeno ha limitado la capacidad de los niños para desarrollar habilidades esenciales como el pensamiento crítico y la resolución de problemas. Los padres, al intentar entretener a sus hijos, recurren a la

tecnología como una solución rápida, pero permitir que los niños se aburran es crucial para fomentar su creatividad y capacidad de resolver problemas.

El uso excesivo de pantallas ha sido relacionado con trastornos del lenguaje, dificultades para manejar emociones, agresividad y enfermedades mentales, especialmente en adolescentes. Estas consecuencias están vinculadas a la dopamina, una hormona cerebral asociada con el placer.

Esto crea una adicción similar a la de otras sustancias, ya que la dopamina requiere estímulos constantes para liberar más placer. Además, afecta la corteza prefrontal del cerebro, lo que limita el desarrollo de la autorregulación, las habilidades sociales y la atención.

Investigaciones científicas han demostrado que el uso de pantallas interactivas impacta en las áreas del cerebro que controlan la concentración, la regulación emocional y los impulsos, lo que dificulta el aprendizaje y la socialización. Los niños pequeños necesitan interacciones humanas directas y experiencias físicas que estimulen el desarrollo de su cerebro.

Resulta fundamental priorizar las interacciones cara a cara y reducir el tiempo frente a dispositivos electrónicos, ya que estas experiencias son esenciales para el desarrollo emocional y cognitivo. Es clave además permitirles participar en actividades al aire libre y con otros niños, lo cual promueve un desarrollo saludable.