

Cómo afecta la salud mental el uso de pantallas



Luis Rozas Mardones,
psicólogo

En la actualidad, nuestra sociedad ha cambiado y ya casi ni se repara en el uso de estas pantallas, son parte de lo que hemos normalizado en nuestro hogar o fuera de él, pero ello puede mantenernos “pegados”, por minutos o horas, que parecieran inofensivos, que sin embargo nos alejan de lo importante.

¿Quiere cuantificar el tiempo que usa en esto? Mire y sorpréndase con el siguiente detalle:

Una hora diaria = 15 días al año.

Dos horas diarias = 30 días al año.

Tres horas diarias = 45 días al año.

Cuatro horas diarias = 60 días al año.

Cinco horas diarias = 76 días al año.

Seis horas diarias = 91 días al año.

Siete horas diarias = 106 días al año.

Se da cuenta como gran parte de su vida, lo puede ocupar en actividades que generan un beneficio económico para los creadores de contenido, conocido como “economía de la atención”, pero que a la postre no deja nada beneficioso en concreto, más allá de quemar valioso tiempo, trayendo consigo severos problemas para su salud física y por cierto para la salud mental.

Su uso, desde el punto de vista de la neurociencia, desencadena en la liberación de dopamina (neurotransmisor ligado a la sensación de felicidad que nos lleva a repetir la conducta, motivándonos a ello), tal como lo hace la recompensa de un “me gusta” o un comentario, pero sólo de manera temporal y dependiente mientras estamos expuestos a la pantalla, de cualquier dispositivo capaz de hacerlo.

Las consecuencias, se pueden visualizar con más fuerza en niños y jóvenes, haciendo aumentar las consultas por esta causa, pudiendo derivar en narcolepsia (trastorno del sueño), que hace que la persona no descanse adecuadamente, manteniéndose en vigila durante la noche y con somnolencia durante el día, que sin duda alguna impacta la salud mental.

Mientras más pequeños sean los niños que accedan a pantallas, como tablets, celulares o computadores, más temprano pueden aparecer severas secuelas en el

neurodesarrollo y alteraciones a nivel de la visión, problemas del lenguaje, funciones ejecutivas, habilidades sociales o conducta, ligados a problemas psicosomáticos de alteraciones del sueño, sedentarismo y obesidad, pudiendo presentarse las siguientes condiciones o patologías:

- 1.-Ansiedad o depresión.
- 2.-Trastorno de déficit atencional o hiperactividad.
- 3.-Fobia o aislamiento sociales.
- 4.-Sedentarismo y trastornos alimenticios.
- 5.-Trastornos del sueño.
- 6.-Problemas de atención, concentración y memoria.
- 7.-Estrés e irritabilidad.
- 8.-Pérdida de habilidades sociales y en las relaciones, afectando la calidad de la comunicación.
- 9.-Mayor predisposición a la frustración.
- 10.-Falta de interés y desmotivación.

Ante este difícil escenario, recomiendo lo siguiente:

- a) Programar descanso o actividades sin pantalla (intente dejar un día a la semana sin usarlas).
- b) Practicar actividades creativas.
- c) Crear apagones diarios (ejemplo durante la comida).
- d) Practicar actividad deportiva, que no incluya pantallas, ojalá al aire libre.

En resumidas cuentas, un cambio en los hábitos diarios y el acercarse a conductas de autocuidado, pueden ser una gran herramienta, pero esto es un esfuerzo, que debe involucrar a toda la red familiar, ya que la posibilidad de adicción a las pantallas o redes sociales, es alta, si nos encontramos con un estilo de vida poco atractivo, ahora cuando usted es el que tiene que remediarlo, ya sabe cómo y si no puede, la atención por parte de un profesional de la salud mental, puede ayudarlo a solucionar un emergente problema, cuídese y cuide a los que más quiere. ¡Que tenga un maravilloso día!